

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Добрушинская средняя школа» Сакского района Республики Крым**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

_____ Д. А. Петляк
подпись ФИО

Протокол заседания ШМО

«29» августа 2022 г. №3

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

МБОУ «Добрушинская средняя
школа»

_____ С. А. Почивалина
подпись ФИО

«31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ «31» августа г. № 153

Директор МБОУ «Добрушинская средняя
школа»

_____ Р. С. Торубара
подпись ФИО

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Предмет физическая культура

Уровень базовый

Учитель Петляк Диана Анатольевна
ФИО учителя-разработчика

Класс 4

Срок реализации 2022 – 2023 учебный год

Количество часов:

Всего 68 ч.; в неделю 2 ч.

Календарно-тематическое планирование составлено на основе рабочей программы по предмету «Физическая культура» для 4 класса, утвержденной приказом МБОУ «Добрушинская средняя школа» от «31» августа 2022 г. № 153

Добрушино, 2022

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «Физическая культура»

ДЛЯ 4 КЛАССА на 2022/2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

1 четверть. Легкая атлетика – 5 часов.							План	Факт
1	Беседы: Что такое ГТО? Олимпийские чемпионы России Общая характеристика здорового образа жизни Двигательный режим дня. Бег коротким, средним и длинным шагом. Измерение ЧСС. Самоконтроль»	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли Самостоятельно оценивать свои действия и содержательность обосновывать правильность или ошибочность результата	01.09	
2	Высокий старт с последующим ускорением. Измерение ЧСС. Самоконтроль»	Знать технику выполнения высокого старта и финиша. Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	07.09	
3	Челночный бег 3х10м.	Знать правила и технику выполнения	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Основы знаний о работе органов дыхания и	Эффективно сотрудничать со сверстниками,	Способность строить учебно-	08.09	

		челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека.	Формировать потребности к ЗОЖ	сердечно-сосудистой системы.	оказывать поддержку друг другу.	познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).		
4	Прыжки по разметкам. Многоскоки. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	14.09	
5	Прыжки в длину с места и с разбега.	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и с разбега, правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	15.09	
Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики – 3 часа								
6	Построение в две шеренги, выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; повороты на месте, налево, направо и кругом.	Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Выполнять совместную деятельность, распределять роли.	21.09	

7	Строевые упражнения. Игра «Быстро по местам».	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Знать правила подвижной игры.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	22.09	
8	Игра «Точно в мишень» <i>Правила организации и проведения игр.</i>	Правила проведения закаливающих процедур.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельн. с их учетом	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстник. и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	28.09	
Кроссовая подготовка 7 часов.								
9	Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	29.09	
10	Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин.	Уметь пробегать в равномерном темпе 3 минуты	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	05.10	
11	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность,	Правила поведения и техника безопасности на уроках	Осуществлять продуктивное взаимодействие между	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать	06.10	

			инициативу, ответственность, причины неудач;		сверстниками и педагогами	правильность или ошибочность результата		
12	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Правила поведения и техника безопасности на уроках	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	12.10	
13	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.Т.Б	Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Характеристика основных физических качеств.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	13.10	
14	Т.Б. Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	Уметь преодолевать препятствия в беге.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Физические качества и их связь с физическим развитием.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет.	19.10	
15	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	20.10	
Спортивные игры (футбол) 2 часа								
16	Т.Б.на занятиях спортивными играми. Футбол. Удар внутренней	Принимать адекватные	Анализировать и характеризовать	Анализ своей деятельности;	Осуществлять продуктивное	Согласованно выполнять	26.10	

	стороной стопы по неподвижному мячу с места с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу.	решения в условиях игровой деятельности.	эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	взаимодействие между сверстниками и педагогами	совместную деятельность в игровых ситуациях		
17	Т.Б.Футбол. Удар по катящемуся мячу	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	27.10	
2 четверть. Гимнастика с элементами акробатики 6 часов								
18	Построение в шеренгу и в колонну. Кувырок вперед, назад перекатом стояка на лопатках; мост из положения, лежа на спине; прыжки через скакалку. Т.Б.	Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики	Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	09.11	
19	Строевые упражнения. Лазанье по канату в 3 приема; перелезание через препятствие. Игра «Проверь себя»	Выполнять строевые упражн. Уметь применять их. Учиться упражнениям на канате.	Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	10.11	
20	Упор присев, лёжа, стоя на коленях. Перекаты. Игра «Раки»	Знать и применять правила техники безопасности на	Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Контролировать учебные действия, аргументировать	16.11	

		уроках акробатики		безопасности на уроках гимнастики.	Умение слушать и вступать в диалог	допущенные ошибки		
21	Сед ноги врозь, сед углом руки за голову. Танцевальные упражнения. Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов, русский медленный шаг. Первая и вторая позиция ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев	Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.	Потребность в общении с учителем и сверстниками Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	17.11	
22	Передвижение по гимнастической стенке. Висы.	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища.	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	23.11	
23	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания	Влияние физических упражнений на развитие гибкости	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	24.11	
Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики 2 часа								
24	Танцевальные упражнения. Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками,	Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно,	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	30.11	

		метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.	виноват, поступил правильно и др.);	деятельности с их учетом				
25	Разучивание танцев и игр. Игра «Не урони мешочек».	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств.	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	Знать упражнения для формирования правильной осанки	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	01.12	
Спортивные игры (баскетбол) 3 часов.								
26	Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	07.12	
27	Ловля мяча на месте и в движении. <i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i>	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	08.12	
28	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	Излагать правила и условия проведения основ	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	14.12	

		спортивных и подвижных игр.		деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	самостоятельны х занятий.			
Спортивные игры (элементы волейбола)-5 часов								
29	Подбрасывание и подача мяча; прием мяча снизу 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача. Подвижные игры «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстник. и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	15.12	
30	Передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча в парах, на месте и в движении правым (левым) боком	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	21.12	
31	Передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча в парах, на месте и в движении правым (левым) боком	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учет.	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	22.12	
32	Эстафеты с мячом; игра в «Волейбол» по упрощённым правилам.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность,	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	28.12	

		подвижных и спортивных игр.		быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.				
33	Игра в «Волейбол» по упрощённым правилам. Подвижные игры «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	29.12	
3 четверть. Гимнастика с основами акробатики - 6 часов								
34	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	11.01	
35	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. Значение закаливания для укрепления здоровья.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	12.01	
36	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	18.01	

			к учению					
37	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	Осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности.	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	19.01	
38	Упражнения на равновесие <i>Измерение длины и массы тела.</i>	Комплексы упражнений на развитие координации	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	25.01	
39	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Знать упражнения на формирования правильной осанки.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	26.01	
Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики - 7 часов								
40	Строевые упражнения. Игра «Бой петухов»	Знать упражнения на формирования правильной осанки.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудист. системы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Самостоятельно оценивать свои действия и содерж. обоснов. правиль н. или ошиб. результ.	01.02	
41	Строевые упражнения. Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	02.02	

		соблюдая правила игр и безопасность.						
42	Строевые упражнения. Игра «Змейка»	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Знать правила подвижной игры.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	08.02	
43	Строевые упражнения. Игра «Не урони мешочек».	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств.	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	Знать упражнения для формирования правильной осанки	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	09.02	
44	Строевые упражнения. Игра «Альпинисты»	Применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	15.02	
45	Строевые упражнения. Игра «Через холодный ручей»	Знать и выполнять правила проведения подвижных игр на спортивной площадке	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками.	Физические качества и их связь с физическим развитием. Знать правила подвижной игры.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	16.02	

46	Строевые упражнения. Игра «Пройди бесшумно»	Выполнять правила подвижной игры	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	22.02	
Спортивные игры (баскетбол) – 6 часов								
47	Баскетбол. Бросок и ловля мяча на месте и в движении.. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	01.03	
48	Баскетбол. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	02.03	
49	Баскетбол. Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	09.03	

				решения проблемы.				
50	Баскетбол. Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	15.03	
51	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	16.03	
52	Повля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	29.03	
4 четверть. Кроссовая подготовка 7 часов								
53	Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	30.03	

54	Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	Основы знаний об истории развития спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий	Самоанализ и самоконтроль результата, понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей	Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	05.04	
55	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	Правила поведения и техника безопасности на уроках	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	06.04	
56	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	Правила поведения и техника безопасности на уроках	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	12.04	
57	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Т.Б	Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Характеристика основных физических качеств.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	13.04	
58	Т.Б. Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	Уметь преодолевать	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом	Физические качества и их связь	Потребность в общении с учителем	Уметь взаимодействовать в команде при	19.04	

		препятствия в беге.	требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	с физическим развитием.	Умение слушать и вступать в диалог	проведении эстафет.		
59	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	20.04	
Легкая атлетика 7 часов.								
60	Ходьба и бег с изменением темпа.	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Формировать потребности к ЗОЖ.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	26.04	
61	Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка».	Правила и технику выполнения челночного бега	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстником и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	27.04	
62	Бег 30 м. Игра «Пятнашки», бег на скорость	Различия в изменении темпа при ходьбе и беге, длины шагов бега и где их можно применять	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Понятие «короткая дистанция», Поиск и выделение необходимой информации	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	03.05	
63	Бег с эстафетной палочкой	Уметь выполнять равномерный бег	Умение использовать ценности физической культуры для	Уметь взаимодействовать в команде при	Осуществлять продуктивное взаимодействие	Контролировать учебные действия,	04.05	

		с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	удовлетворения индивидуальных потребностей.	проведении эстафет с элементами легкой атлетики	между сверстниками и педагогами	аргументировать допущенные ошибки		
64	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	Пробежать в равномерном темпе 4 минуты Выполнять высокий старт с последующим ускорением	Достижение лично-стно значимых результатов в физическом совершенстве.	Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	10.05	
65	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Умение структурировать знания Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	11.05	
66	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег	Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость.	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	17.05	
Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики 2 часа								

67	Игра «Третий лишний»	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом;	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	24.05	
68	Игра «Кто быстрее»	Выполнять правила подвижной игры	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных ситуациях	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	26.05	

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ

Класс	Контрольное упражнение	девочки			мальчики		
		«5» высок.	«4» средн.	«3» низк.	«5» высок.	«4» средн.	«3» низк.
1 кл. 2 кл. 3 кл. 4 кл.	Бег 30м	6,0 5,8 5,6 5,4	6,8 6,6 6,4 6,2	7,4 7,2 7,0 6,8	5,8 5,6 5,4 5,2	6,6 6,4 6,2 6,0	7,2 7,0 6,8 6,6
1 кл. 2 кл. 3 кл. 4 кл.	Бег 1000м	Без учета времени Без учета времени					
		6,00 5,00	6,30 5,40	7,00 6,30	5,00 4,30	5,30 5,00	6,00 5,30
1 кл. 2 кл. 3 кл. 4 кл.	Прыжок в длину с места	130 140 150 160	110 120 130 140	90 100 110 120	140 150 160 170	120 130 140 150	100 110 120 130

1 кл.	Челночный бег 3х10м	10,2	11,0	11,7	9,9	10,8	11,2
2 кл.		9,7	10,7	11,2	9,1	10,0	10,4
3 кл.		9,3	10,3	10,8	8,8	9,9	10,2
4 кл.		9,1	10,0	10,4	8,6	9,5	10,0
3 кл.	Прыжок в длину с разбега	300	260	220	320	280	260
4 кл.		320	280	240	340	300	280
3 кл.	Прыжок в высоту	90	80	60	100	90	70
4 кл.		100	90	70	105	95	75
1 кл.	Метание мяча	14	10	8	20	18	14
2 кл.		16	12	9	22	20	16
3 кл.		18	14	10	24	20	16
4 кл.		20	16	12	26	22	18
1 кл.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (количество раз)	10	8	6	12	10	8
2 кл.		13	10	8	16	13	10
3 кл.		15	12	10			
4 кл.		18	15	12			
3 кл.	Подтягивание в висе, количество раз (мальчики)				5	4	3
4 кл.					6	4	3
1 кл.	Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
2 кл.							
3 кл.							
4 кл.							

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575919

Владелец Торубара Руслана Степановна

Действителен с 18.04.2022 по 18.04.2023