

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4 имени Героя труда Ставрополя
П.В. Лобанова», пос. Верхнестепной, Степновского муниципального округа
Ставропольского края

Рассмотрено:
На заседании МО
Протокол № 1
от «31» 08 2021г.
Куцукоева Ш.И.

Согласовано:
Зам. директора по УВР
Т.А. Шаповалова
«31» 08 2021г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету

физическая культура

Уровень образования (класс)

начальное общее, 1 – 4 классы

Количество часов:

уровень базовый

1 класс – ***99 ч***

2 – 4 класс – ***102 ч***

Программу составила
учитель физической культуры
высшей категории
МОУ СОШ №4 им. П.В. Лобанова
пос. Верхнестепной
Зайцева Т.А.

2021 – 2022 учебный год

Аннотация

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» в 1-4 классах составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта второго поколения, примерной программой по физической культуре, на основе авторской программы В.И.Ляха и учебным планом МОУ СОШ № 4 им. П.В. Лобанова, пос. Верхнестепной.

Цель:

формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Задачи:

- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения обучающимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

В учебном плане МОУ СОШ №4 им. П.В. Лобанова на изучение учебного предмета физическая культура отводится в 3 часа в неделю. В 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102ч.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» является формирование следующих умений:

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

Метапредметными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)

Регулятивные УУД:

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

Коммуникативные УУД:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- контролировать действия партнёра;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Познавательные УУД:

- осознанное и произвольное построение речевого высказывания: мысленное и вслух проговаривание своих действий в процессе физкультурной деятельности (начиная от простейших названий исходных положений, заканчивая сложными физическими упражнениями, с разделением их на фазы) ;
 - выбор наиболее эффективных способов решения задачи в зависимости от конкретных условий;
 - рефлексия способов, условий, результатов деятельности;
 - анализ объектов с целью выделения признаков:
- обучение технике двигательного действия по частям
- развитие физических качеств с выделением отдельных компонентов (простая двигательная реакция, быстрота, реакция на движущийся объект, реакция выбора)
- обучение тактическим действиям (индивидуальным, групповым, командным);
- учить сравнивать физические упражнения по критериям эффективности для решения различных задач;
 - учить сравнивать различия техники одного и того же упражнения, находить оптимальные для себя варианты.
 - установление причинно-следственных связей

Предметными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» является формирование следующих умений.

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»
1-4 класс**

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия.

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Лёгкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук, бег 30м с высокого старта, бег без учета времени на выносливость.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места, с разбега, запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте на дальность, в вертикальную цель, в стену.

Гимнастика

➤ ***Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности***

➤ ***Организуемые команды и приёмы***

Построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

➤ ***Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)***

Сочетание различных положений рук, ног, туловища; сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

➤ ***Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)*** (освоение общеразвивающих упражнений с предметами: маленькие мячи, обручи, скакалки, гимнастические палки):

➤ ***Акробатические упражнения и комбинации***

Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком, кувырок вперед и назад.

- **Развитие координационных способностей** (общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря).
- **Развитие силовых способностей и силовой выносливости** (лазание по гимнастической лестнице; подтягивания).
- **Развитие скоростно-силовых способностей** (прыжки со скакалкой).
- **Развитие гибкости** (общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке; упражнения с предметами).
- **Знания о физической культуре** (значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания).

Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

Баскетбол

Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); броски в щит.

Подвижные игры на материале раздела «Баскетбол»: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Подвижные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Тематическое распределение часов в 1-4х классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс

		1	2	3	4
I	Знания о физической культуре	В процессе урока			
1.	<i>История физической культуры</i>	В процессе урока			
2.	<i>Физическая культура (основные понятия)</i>	В процессе урока			
3.	<i>Физическая культура человека</i>				
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока и самостоятельных занятий			
III	Физическое совершенствование				
1.	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	В режиме учебного дня и учебной недели			
2.	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>	В режиме учебного дня и учебной недели			
2.1	Лёгкая атлетика	21	27	27	27
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21
2.3	Спортивные игры:				
2.3.1	Баскетбол	17	17	17	17
2.4	Подвижные игры	40	37	37	37
	всего	99	102	102	102
	итого	405			

**Тематическое планирование уроков (по четвертям)
по физической культуре в 1 -х классе**

	часов в неделю	изучаемые разделы	всего часов	всего часов за четверть
1 четверть	3	Легкая атлетика	12	24
		Подвижные игры	12	
2 четверть	3	Подвижные игры	3	24
		Гимнастика	21	
3 четверть	3	Баскетбол	17	27
		Подвижные игры	10	
4 четверть	3	Подвижные игры	15	24
		Легкая атлетика	9	
ГОД			99	

**Тематическое планирование уроков (по четвертям)
по физической культуре во 2 - 4 - х классах**

	часов в неделю	изучаемые разделы	всего часов	всего часов за четверть
1 четверть	3	Легкая атлетика	12	24
		Подвижные игры	12	
2 четверть	3	Подвижные игры	3	24
		Гимнастика	21	
3 четверть	3	Баскетбол	17	30
		Подвижные игры	13	
4 четверть	3	Подвижные игры	12	24
		Легкая атлетика	12	
ГОД			102	

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре
2 класс**

№п/п	тема	планируемые результаты		виды деятельности	кол-во часов	домашнее задание	дата
		предметные УУД	метапредметные и личностные УУД				
Легкая атлетика (12)							
1	Инструктаж по т.б. на уроках легкой атлетики. Требования к уроку. Задачи на год.	Знать: О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.	Личностные: Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе. Обеспечивают учебно – познавательный интерес. Освоение личностного смысла учения; желание продолжать свою учебу.	рассказ с элементами беседы	1	прыжок в дл. с места	
2	Бег 30 м. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе с различным положением рук.	О физических качествах и общих правилах их тестирования.	Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях.		1	прыжок в дл. с места	
3	Бег с изменением направления движения, в чередовании с ходьбой до 150м.	Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида.	Определяют правильность выполненного задания на основе образца.		1	прыжок в дл. с места	
4	Прыжки в длину с места.		Самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий.		1	прыжок в дл. с места	
5	Челночный бег 3x10м.				1	прыжок в дл. с места	
6	Подтягивание на перекладине.	Уметь: Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.			1	прыжок в дл. с места	
7	Наклон вперед сидя на полу.				1	прыжок в дл. с места	
8	Прыжки в длину с разбега.				1	тройной прыжок	
9	Прыжки в длину с разбега.	Составлять и правильно			1	тройной прыжок в дл.	

		выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации.				с места	
10	Метание мяча.				1	тройной прыжок в дл. с места	
11	Метание мяча.				1	тройной прыжок в дл. с места	
12	Бег 1000 м без учета времени.				1	тройной прыжок в дл. с места	
Подвижные игры (15)							
13	Инструктаж по т.б. на уроках подвижных игр. «К своим флажкам», «Салки» в различных вариантах.	Знать: О способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов.	Личностные: Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе. Обеспечивают учебно – познавательный интерес. Освоение личностного смысла учения; желание продолжать свою учебу.		1	прыжки со скакалкой	
14	«К своим флажкам», «Салки» в различных вариантах.				1	прыжки со скакалкой	
15	Эстафеты без предметов	О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.	Регулятивные: Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях. Определяют правильность выполненного задания на основе образца. Самостоятельно организовывать свое рабочее место в		1	прыжки со скакалкой	
16	«Два Мороза», «Класс, смирно!».				1	прыжки со скакалкой	
17	«Два Мороза», «Класс, смирно!».	Уметь: Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.			1	прыжки со скакалкой	
18	Круговые эстафеты			1	выпрыгивания вверх		
19	Круговые эстафеты	Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие			1	выпрыгивания вверх	
20	«Запрещенное движение», «Гонка мячей».			1	выпрыгивания вверх		
21	«Запрещенное				1	выпрыгивания	

	движение», «Гонка мячей».	координации.	соответствии с целью выполнения заданий.			вверх	
22	Охотники и утки», «Передал - садись»				1	выпрыгивания вверх	
23	Охотники и утки», «Передал - садись»				1	выпрыгивания вверх	
24	«Быстро по своим местам», «Зайцы в огороде».				1	отжимание	
25	«Быстро по своим местам», «Зайцы в огороде».				1	отжимание	
26	Эстафеты с предметами				1	отжимание	
27	Эстафеты с предметами				1	отжимание	
Гимнастика (21)							
28	Инструктаж по т.б. на уроках гимнастики. Кувырок вперед.	Знать: Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида. Уметь: О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения. Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе	Личностные: Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе. Обеспечивают учебно – познавательный интерес. Освоение личностного смысла учения; желание продолжать свою учебу. Регулятивные: Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях. Определяют правильность выполненного задания на		1	элементы акробатики	
29	Кувырок вперед.				1	элементы акробатики	
30	Стойка на лопатках согнув ноги.				1	элементы акробатики	
31	Стойка на лопатках согнув ноги.				1	элементы акробатики	
32	Из стойки на лопатках перекат вперед.				1	элементы акробатики	
33	Из стойки на лопатках перекат вперед.				1	отжимание, подтягивание	
34	Кувырок в группировке в сторону.				1	отжимание, подтягивание	
35	Кувырок в группировке в сторону.		1	отжимание, подтягивание			
36	Игры с элементами		1	отжимание,			

	акробатики	занятий физической культурой. Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы на формирование правильной осанки.	основе образца. Самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий			подтягивание	
37	Игры с элементами акробатики				1	отжимание, подтягивание	
38	Игры с прыжками через препятствие (скамейка, резинка)				1	отжимание, подтягивание	
39	Игры с прыжками через препятствие (скамейка, резинка)				1	отжимание, подтягивание	
40	Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Повороты на носках на рейке скамейки.				1	отжимание, подтягивание	
41	Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Повороты на носках на рейке скамейки.				1	отжимание, подтягивание	
42	Ходьба по бревну высотой до 60 см. Ходьба по бревну, перешагивая мячи.				1	отжимание, подтягивание	
43	Ходьба по бревну высотой до 60 см. Ходьба по бревну, перешагивая мячи.				1	отжимание, подтягивание	
44	Прыжки со скакалкой				1	пресс	
45	По наклонной скамейке лежа на животе и подтягиваясь. Лазание по канату произвольным способом.				1	пресс	

46	По наклонной скамейке лежа на животе и подтягиваясь. Лазание по канату произвольным способом.				1	пресс	
47	Эстафеты с подлезанием и перелезанием				1	пресс	
48	Эстафеты с подлезанием и перелезанием				1	пресс	
Баскетбол (17)							
49	Инструктаж по т.б. на уроках по баскетболу. Ловля и передачи мяча.	<p>Знать: Знать: О способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов.</p> <p>О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.</p> <p>Уметь: Уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски.</p> <p>Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие</p>	<p>Личностные: Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе. Обеспечивают учебно – познавательный интерес. Освоение личностного смысла учения; желание продолжать свою учебу.</p> <p>Регулятивные: Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях. Определяют правильность выполненного задания на основе образца. Самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий</p>		1	пресс	
50	Ловля и передачи мяча.				1	пресс	
51	Ловля и передачи мяча в движении.				1	пресс	
52	Ловля и передачи мяча в движении.				1	пресс	
53	Броски в кольцо, щит.				1	прыжки со скакалкой	
54	Броски в кольцо, щит.				1	прыжки со скакалкой	
55	Броски в кольцо, щит.				1	прыжки со скакалкой	
56	Ведение мяча правой и левой рукой.				1	прыжки со скакалкой	
57	Ведение мяча правой и левой рукой.				1	прыжки со скакалкой	
58	Ведение мяча в парах.				1	прыжки со скакалкой	
59	Ведение мяча в парах.		1	прыжки со скакалкой			
60	Ведение мяча в		1	прыжки со			

	движении по прямой.	координации.				скакалкой		
61	Ведение мяча в движении по прямой.					1	прыжки со скакалкой	
62	Ведение мяча в движении по прямой.					1	прыжки со скакалкой	
63	Эстафеты с элементами баскетбола.					1	прыжки со скакалкой	
64	Эстафеты с элементами баскетбола.					1	прыжки со скакалкой	
65	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	прыжки со скакалкой					
Подвижные игры (25)								
66	«Школа мяча», «Мяч в корзину».	<p>Знать: О способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов.</p> <p>Уметь: Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.</p> <p>Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и</p>	<p>Личностные: Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе. Обеспечивают учебно – познавательный интерес. Освоение личностного смысла учения; желание продолжать свою учебу.</p> <p>Регулятивные: Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях. Определяют правильность выполненного задания на основе образца. Самостоятельно организовывать свое</p>		1	гибкость		
67	«Школа мяча», «Мяч в корзину».			1	гибкость			
68	«Охотники и утки», «Передал - садись».			1	гибкость			
69	«Охотники и утки», «Передал - садись».			1	гибкость			
70	Сказочные эстафеты.			1	гибкость			
71	Сказочные эстафеты.			1	гибкость			
72	«Перестрелка», «Вызов номеров».			1	гибкость			
73	«Перестрелка», «Вызов номеров».			1	гибкость			
74	«Заяц без логова», «Совушка».			1	гибкость			
75	Круговая эстафета.			1	пресс			
76	Круговая эстафета.	1	пресс					
77	«Смена пар», «День и ночь».	1	пресс					

78	«Смена пар», «День и ночь».	комплексы физических упражнений на развитие координации.	рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий		1	пресс	
79	«Гонка мячей», «Все по своим местам».				1	пресс	
80	«Гонка мячей», «Все по своим местам».				1	пресс	
81	Сказочные эстафеты.				1	пресс	
82	Сказочные эстафеты.				1	приседание на одной ноге	
83	«Салки» в различных вариантах.				1	приседание на одной ноге	
84	«Салки» в различных вариантах.				1	приседание на одной ноге	
85	«Прыгающие воробушки», «Два Мороза».				1	приседание на одной ноге	
86	«Прыгающие воробушки», «Два Мороза».				1	приседание на одной ноге	
87	«Быстро по своим местам», «Зайцы в огороде»				1	приседание на одной ноге	
88	«Быстро по своим местам», «Зайцы в огороде»				1	приседание на одной ноге	
89	Эстафеты с предметами.				1	приседание на одной ноге	
90	Эстафеты с предметами.				1	приседание на одной ноге	
Легкая атлетика (12)							
91	Инструктаж по т.б. на уроках легкой атлетики. Бег 30 м.	Знать: О причинах травматизма на занятиях физической	Личностные: Внутренняя позиция школьника на уровне		1	приседание на одной ноге	

92	Бег 30 м. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе с различным положением рук.	культурой и правилах его предупреждения.	положительного отношения к школе. Обеспечивают учебно – познавательный интерес. Освоение личностного смысла учения; желание продолжать свою учебу. Регулятивные: Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях. Определяют правильность выполненного задания на основе образца. Самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий		1	приседание на одной ноге		
93	Бег с изменением направления движения, в чередовании с ходьбой до 150м.	О физических качествах и общих правилах их тестирования.				1	приседание на одной ноге	
94	Прыжки в длину с места.	Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида.				1	приседание на одной ноге	
95	Челночный бег 3*10 м.	Уметь: Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.				1	подтягивание, отжимание	
96	Подтягивание на перекладине.	Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации.				1	подтягивание, отжимание	
97	Наклон вперед сидя на полу.					1	подтягивание, отжимание	
98	Прыжки в длину с разбега.					1	подтягивание, отжимание	
99	Прыжки в длину с разбега.					1	подтягивание, отжимание	
100	Метание мяча.					1	подтягивание, отжимание	
101	Метание мяча.					1	подтягивание, отжимание	
102	Бег 1000 м по беговой дорожке.					1	подтягивание, отжимание	

Календарно – тематическое планирование по физической культуре
4 класс

№п/п	тема	планируемые результаты		виды деятельности	кол-во часов	домашнее задание	дата
		предметные УУД	метапредметные и личностные УУД				
Легкая атлетика (12)							
1	Инструктаж по т.б.на уроках легкой атлетики. Требования к уроку. Задачи на год.	Знать: О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.	Личностные: Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе. Обеспечивают учебно – познавательный интерес. Регулятивные: Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях.	рассказ с элементами беседы	1	прыжок в дл. с места	
2	Бег 30 м. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе с различным положением рук.	О физических качествах и общих правилах их тестирования.	Освоение личностного смысла учения; желание продолжать свою учебу.	индивидуальный, фронтальный, поточный	1	прыжок в дл. с места	
3	Бег с изменением направления движения, в чередовании с ходьбой до 150м.	Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида.	Освоение личностного смысла учения; желание продолжать свою учебу.	индивидуальный, фронтальный, поточный	1	прыжок в дл. с места	
4	Прыжки в длину с места.	Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.	Определяют правильность выполненного задания на основе образца. Самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью	индивидуальный, фронтальный, поточный	1	прыжок в дл. с места	
5	Челночный бег 3x10м.			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	прыжок в дл. с места	
6	Бег 60 м с высокого старта			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	прыжок в дл. с места	
7	Подтягивание на перекладине.			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	прыжок в дл. с места	
8	Наклон вперед сидя на полу.	Составлять и правильно		индивидуальный,	1	прыжок в дл. с места	

		выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации.	выполнения заданий. Познавательные: Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе Формирование действия моделирования. Коммуникативные: Формирование умения составления комплексов упражнений. Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других	фронтальный, поточный			
9	Прыжки в длину с разбега.			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	тройной прыжок	
10	Метание мяча.			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	тройной прыжок в дл. с места	
11	Прыжок в высоту			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	тройной прыжок в дл. с места	
12	Бег 1000 м по беговой дорожке.			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	тройной прыжок в дл. с места	
Подвижные игры (15)							
13	Инструктаж по т.б. на уроках по подвижным играм. «Воробьи-вороны», «Салки» в различных вариантах	Знать: О способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов	Личностные: Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе. Обеспечивают учебно – познавательный	индивидуальный, фронтальный, поточный	1	прыжки со скакалкой	
14	Воробьи-вороны», «Салки» в различных вариантах			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	прыжки со скакалкой	

15	«Пустое место», «Охотники и утки»	в осуществлении двигательных актов.	интерес. Освоение личностного смысла учения; желание продолжать свою учебу. Регулятивные: Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях. Определяют правильность выполненного задания на основе образца. Самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий. Познавательные: Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе Формирование действия	индивидуальный, фронтальный, поточный	1	прыжки со скакалкой	
16	«Пустое место», «Охотники и утки»	О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.		индивидуальный, фронтальный, поточный	1	прыжки со скакалкой	
17	«Запрещенное движение», «Гонка мячей»	Уметь: Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.		индивидуальный, фронтальный, поточный	1	прыжки со скакалкой	
18	Круговые эстафеты	Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации.		индивидуальный, фронтальный, поточный	1	выпрыгивания вверх	
19	Круговые эстафеты			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	выпрыгивания вверх	
20	«Быстро по своим местам», «Зайцы в огороде»			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	выпрыгивания вверх	
21	«Быстро по своим местам», «Зайцы в огороде»			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	отжимание	
22	Эстафеты без предметов			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	отжимание	
23	Эстафеты с предметами			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	отжимание	
24	«Белые медведи», «Точный расчет»			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	отжимание	
25	«Белые медведи», «Точный расчет»	индивидуальный, фронтальный, поточный	1	отжимание			

26	Эстафеты без предметов		моделирования. Коммуникативные: Формирование умения составления комплексов упражнений. Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других	индивидуальный, фронтальный, поточный	1	отжимание	
27	Эстафеты с предметами			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	отжимание	
Гимнастика (21)							
28	Инструктаж по т.б. на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	Знать: Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида. О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.	Личностные: Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе. Обеспечивают учебно – познавательный интерес. Освоение личностного смысла учения; желание продолжать свою учебу.	рассказ с элементами беседы	1	элементы акробатики	
29	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида.	Освоение личностного смысла учения; желание продолжать свою учебу.	индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой	1	элементы акробатики	
30	Стойка на лопатках.	О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.	Освоение личностного смысла учения; желание продолжать свою учебу.	индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой	1	элементы акробатики	
31	Стойка на лопатках.	Уметь: Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.	Регулятивные: Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях. Определяют правильность выполненного задания на основе образца.	индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой	1	элементы акробатики	
32	2-3 кувырка вперед.			индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой	1	элементы акробатики	
33	2-3 кувырка вперед.	Составлять и правильно		индивидуальный,	1	отжимание, подтягивание	

		<p>выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы на формирование правильной осанки.</p>	<p>Самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий Познавательные: Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе Формирование действия моделирования. Коммуникативные: Формирование умения составления комплексов упражнений. Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других</p>	фронтальный, поточный, групповой			
34	Мост из положения лежа на спине.			индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой	1	отжимание, подтягивание	
35	Мост из положения лежа на спине.			индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой	1	отжимание, подтягивание	
36	Комбинация из освоенных элементов.			индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой	1	отжимание, подтягивание	
37	Комбинация из освоенных элементов.			индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой	1	отжимание, подтягивание	
38	Комбинация из освоенных элементов.			индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой	1	отжимание, подтягивание	
39	Игры с элементами акробатики			индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой	1	отжимание, подтягивание	
40	Игры с элементами акробатики			индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой	1	отжимание, подтягивание	
41	Игры с прыжками через			индивидуальный,	1	прыжки со	

	препятствие (скамейка, резинка)			фронтальный, поточный, групповой		скакалкой	
42	Игры с прыжками через препятствие (скамейка, резинка)			индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой	1	прыжки со скакалкой	
43	Игры с использованием обручей для пролезания			индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой	1	прыжки со скакалкой	
44	Игры с использованием обручей для пролезания			индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой	1	прыжки со скакалкой	
45	Ходьба приставными шагами.			индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой	1	прыжки со скакалкой	
46	Повороты на носках и одной ноге. Приседание и переход в упор присев.			индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой	1	прыжки со скакалкой	
47	Упор стоя на колене, сед.			индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой	1	прыжки со скакалкой	
48	Прыжки со скакалкой			индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой	1	прыжки со скакалкой	
Баскетбол (17)							

49	Инструктаж по т.б. на уроках по баскетболу. Передача мяча от груди двумя руками.	<p>Знать: О способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов.</p> <p>О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.</p> <p>Уметь: Уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски.</p> <p>Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации.</p>	<p>Личностные: Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе. Обеспечивают учебно – познавательный интерес. Освоение личностного смысла учения; желание продолжать свою учебу.</p> <p>Регулятивные: Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях. Определяют правильность выполненного задания на основе образца. Самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий</p> <p>Познавательные: Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя,</p>	рассказ с элементами беседы	1	пресс	
50	Ловля и передачи мяча.			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	пресс	
51	Ловля и передачи мяча на месте и в движении.			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	пресс	
52	Ловля и передачи мяча в треугольниках, квадратах, кругах.			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	пресс	
53	Ловля и передачи мяча в треугольниках, квадратах, кругах.			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	прыжки со скакалкой	
54	Броски в кольцо, щит.			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	прыжки со скакалкой	
55	Броски в кольцо, щит.			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	прыжки со скакалкой	
56	Ведение мяча правой и левой рукой.			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	прыжки со скакалкой	
57	Ведение мяча правой и левой рукой.			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	прыжки со скакалкой	
58	Ведение мяча в парах.	индивидуальный, фронтальный, поточный	1	прыжки со скакалкой			
59	Ведение мяча в парах.	индивидуальный, фронтальный, поточный	1	прыжки со скакалкой			

60	Ведение мяча в движении по прямой.		находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе Формирование действия моделирования. Коммуникативные: Формирование умения составления комплексов упражнений. Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других	индивидуальный, фронтальный, поточный	1	прыжки со скакалкой	
61	Ведение мяча в движении по прямой.			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	прыжки со скакалкой	
62	Ведение мяча в движении по прямой.			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	прыжки со скакалкой	
63	Эстафеты с элементами баскетбола.			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	прыжки со скакалкой	
64	Эстафеты с элементами баскетбола.			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	прыжки со скакалкой	
65	Эстафеты с элементами баскетбола.			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	прыжки со скакалкой	
Подвижные игры (25)							
66	«Белые медведи», «Точный расчет».	Знать: О способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов. Уметь:	Личностные: Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе. Обеспечивают учебно – познавательный интерес. Освоение личностного смысла учения; желание продолжать свою учебу. Регулятивные: Определяют важность или необходимость	индивидуальный, фронтальный, поточный	1	гибкость	
67	«Белые медведи», «Точный расчет».			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	гибкость	
68	«Охотники и утки», «Передал - садись».			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	гибкость	
69	«Охотники и утки», «Передал - садись».			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	гибкость	
70	Пионербол			индивидуальный, фронтальный,	1	гибкость	

		Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях.	поточный			
71	«Перестрелка», «Вызов номеров»			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	гибкость	
72	«Перестрелка», «Вызов номеров»	Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации.	Определяют правильность выполненного задания на основе образца.	индивидуальный, фронтальный, поточный	1	гибкость	
73	«Заяц без логова», «Космонавты».		Самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий	индивидуальный, фронтальный, поточный	1	гибкость	
74	«Заяц без логова», «Космонавты».			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	гибкость	
75	Круговая эстафета.			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	пресс	
76	Круговая эстафета.			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	пресс	
77	«Прыжки по полоскам», «День и ночь»			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	пресс	
78	«Прыжки по полоскам», «День и ночь»		Познавательные: Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме	индивидуальный, фронтальный, поточный	1	пресс	
79	Инструктаж по т.б. на уроках подвижных игр. «Волк во рву», «Метко в цель».		Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе	индивидуальный, фронтальный, поточный	1	пресс	
80	«Волк во рву», «Метко в цель».			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	пресс	
81	Пионербол			индивидуальный,	1	пресс	

		<p>Формирование действия моделирования. Коммуникативные: Формирование умения составления комплексов упражнений. Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других</p>	фронтальный, поточный			
82	Сказочные эстафеты.		индивидуальный, фронтальный, поточный	1	пресс	
83	Сказочные эстафеты.		индивидуальный, фронтальный, поточный	1	приседание на одной ноге	
84	«Салки» в различных вариантах.		индивидуальный, фронтальный, поточный	1	приседание на одной ноге	
85	«Салки» в различных вариантах.		индивидуальный, фронтальный, поточный	1	приседание на одной ноге	
86	«Кто дальше бросит», «Пятнашки».		индивидуальный, фронтальный, поточный	1	приседание на одной ноге	
87	«Кто дальше бросит», «Пятнашки».		индивидуальный, фронтальный, поточный	1	приседание на одной ноге	
88	Эстафеты с предметами.		индивидуальный, фронтальный, поточный	1	приседание на одной ноге	
89	Эстафеты с предметами.		индивидуальный, фронтальный, поточный	1	приседание на одной ноге	
90	Пионербол		индивидуальный, фронтальный, поточный	1	приседание на одной ноге	

Легкая атлетика (12)							
91	Инструктаж по т.б. на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту	<p>Знать: О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.</p> <p>О физических качествах и общих правилах их тестирования.</p> <p>Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида.</p> <p>Уметь: Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.</p> <p>Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации.</p>	<p>Личностные: Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе. Обеспечивают учебно – познавательный интерес. Освоение личностного смысла учения; желание продолжать свою учебу.</p> <p>Регулятивные: Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях. Определяют правильность выполненного задания на основе образца. Самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий</p> <p>Познавательные: Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной</p>	рассказ с элементами беседы	1	приседание на одной ноге	
92	Бег 30 м. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе с различным положением рук.			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	приседание на одной ноге	
93	Бег 60 м с высокого старта			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	приседание на одной ноге	
94	Прыжки в длину с места.			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	приседание на одной ноге	
95	Челночный бег 3x10 м.			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	приседание на одной ноге	
96	Преодоление пяти препятствий			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	подтягивание, отжимание	
97	Наклон вперед сидя на полу.			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	подтягивание, отжимание	
98	Прыжки в длину с разбега.			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	подтягивание, отжимание	
99	Прыжки в длину с разбега.			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	подтягивание, отжимание	
100	Метание мяча.			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	подтягивание, отжимание	

101	Метание мяча.		форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе	индивидуальный, фронтальный, поточный	1	подтягивание, отжимание	
102	Бег 1000 м по беговой дорожке.		Коммуникативные: Формирование умения составления комплексов упражнений. Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других	индивидуальный, фронтальный, поточный	1	подтягивание, отжимание	