

«Рассмотрено» Руководитель МО _____/Кучер Т.В. Протокол № 1 от « 28 » августа 2020года	«Согласовано» Заместитель директора по УВР _____/ Мухина В.В. « 28 » августа 2020 года	«Утверждаю» Директор школы _____/ Абдулова Е.С. Приказ № 111-д от « 28 » августа 2020 года
--	--	--

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Шумская средняя общеобразовательная школа»

Рабочая программа
по физической культуре для 1-4 класса
учителя начальных классов
Иванчук Натальи Федоровны

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2015 год.

Рабочая программа соответствует основной образовательной программе и нормативной базе школы.

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» в школе становится в последнее время актуальным и обращает на себя внимание всего общества, заинтересованного в здоровой нации; является основой физического воспитания школьников и частью целостной системы воспитания.

Начальная школа – первая ступень образования, которая дает понятие полезности занятиями физической культурой: крепкое здоровье, высокий уровень двигательных способностей, физического развития, знаний и навыков в области физической культуры, активного развития мышления, творчества и самостоятельности. На этом этапе обучения предпочтение отдается комбинированным типам уроков, с постепенным увеличением видовых уроков.

Место курса в учебном плане

В соответствии с учебным планом МКОУ Шумская СОШ от 28.0820, приказ 111-д, рабочая программа рассчитана на 405 часов в год (3 часа в неделю): 1кл.- 99ч. (33нед. по 3ч.); 2-4кл.- 102ч.(34нед. по 3ч.)

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Программа направлена на достижение следующей **цели**: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с **решением следующих образовательных задач**:

- приобретение знаний о физической культуре и понимания ее значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию, повышению работоспособности;
- привитие потребности в занятиях физической культурой;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- подготовка к жизненным реалиям развития нашего общества.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результат образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

Личностными результатами изучения курса являются:

- умение проявлять свои качества в нестандартных условиях;
- умение объединять вокруг себя друзей и товарищей для достижения поставленных целей;
- умение проявлять трудолюбие и упорство в решении поставленных задач.

Метапредметные результаты:

- выполнение требований по безопасности на занятиях физическими упражнениями;
- понимание и исправление допущенных ошибок при выполнении различных упражнений;
- умение сплотиться и взаимодействовать в коллективе класса, группы.

Предметные результаты:

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник 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

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник 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 первой помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приёмы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник 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;

– выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Тематическое планирование

№	Разделы и темы	Количество часов			
		1кл	2кл	3кл	4кл
1	Знания о физической культуре	3	3	3	3
2	Способы физкультурной деятельности	3	3	3	3
3	Физическое совершенствование:				
4	-гимнастика с основами акробатики	27	27	27	26
5	-легкая атлетика	15	17	18	19
6	-лыжная подготовка	17	18	18	18
7	-подвижные игры	33	34	33	33
Итого		99	102	102	102

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность .

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1)мост из положения, лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2)кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис, стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с

ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и

дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных

положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7

Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
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
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Календарно-тематическое планирование

№	Наименование раздела	Тема урока	Количество часов	Дата		Характеристика основных видов деятельности учащихся	Планируемые результаты освоения материала	УУД	Формы контроля	Примечание
				план	факт					
1	Легкая атлетика	Инструктаж по охране труда и техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	3.09		Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Оказывать	Текущий	
2	Спринтерский бег	Прыжки с высоты до 40 см. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	4.09		Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м	бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. К. Умение активно	Текущий	
3		Эстафеты с прыжками (со скакалкой). Высокий старт.	1	7.09		Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Игра «Пустое место».	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м	включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.	Текущий	

						Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ		Р. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности улучшения; П. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека		
4		Метание малого мяча стоя на месте на дальность. Развитие координационных способностей.	1	10.09		Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге.		Текущ ий	
5		Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростных способностей.	1	11.09		Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге.		Текущ ий	
6		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростных способностей Специальные беговые упражнения.	1	14.09		Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге.		Текущ ий	
7		Бег 4 мин. Преодоление препятствий Развитие	1	17.09		Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге.	Текущ ий		

		скоростной выносливости								
8	Метание	6-минутный бег с учетом времени. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	18.09		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель		Текущий	
9		6-минутный бег с учетом времени. Развитие координационных способностей.	1	21.09		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель		Текущий	
10		Метание мяча на дальность, из различных положений	1	24.09		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель		Текущий	
11		Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения	1	25.09		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель		Текущий	

12		Метание мяча на дальность.	1	28.09		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель	Л. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества. Р. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их	Текущий	
13	Прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	1.10		Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	в процессе ее выполнения. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их	Текущий	
14		Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения	1	2.10		Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их	Текущий	
15		Прыжок в длину с разбега.	1	5.10		Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их	Текущий	
16		Прыжок в длину с разбега.	1	8.10		Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с	и способы их	Текущий	

						«Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	разбега	улучшения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.		
17	Кроссовая подготовка	Развитие выносливости.	1	9.10		Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	Уметь пробегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу	К. Общаться и взаимодействовать со сверстниками	Текущий	
18		Развитие силовой выносливости	1	12.10		Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу	на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Текущий	
19		Развитие силовой выносливости. Длительный бег.	1	15.10		Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м		Текущий	
20		Преодоление препятствий	1	16.10		Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге.		Текущий	

						на марше». Развитие выносливости.				
21		Преодоление препятствий. Прыжковые упражнения	1	19.10		Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м		Текущий	
22		Переменный бег	1	22.10		Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге.		Текущий	
23		Переменный бег. Прыжковые упражнения	1	23.10		Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. Л. Активно включаться в общение и	Текущий	
24		Гладкий бег	1	5.11		Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге.		Текущий	

						Олимпийские игры: история возникновения		взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		
25		Гладкий бег. Специальные беговые упражнения	1	6.11		Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. К. Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.	Текущий	
26		Длительный бег	1	9.11		Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. П. Характеризовать явления (действия	Текущий	
27	Подвижные игры с элементами баскетбола	Стойки и передвижения	1	12.11		ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. П. Характеризовать явления (действия	Текущий	
28		Стойки и передвижения, остановки.	1	13.11		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. П. Характеризовать явления (действия	Текущий	

						способностей		и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности		
29		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	16.11		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		Текущий	
30		Ловля и передача мяча.	1	19.11		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		Текущий	
31		Ловля и передача мяча. Специальные беговые упражнения.	1	20.11		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		Текущий	

32		Ловля и передача мяча. Прыжковые упражнения	1	23.11		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		Текущий	
33		Ведение мяча	1	26.11		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		Текущий	
34		Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча	1	27.11		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		Текущий	
35		Ведение мяча с изменением направления движения и	1	30.11		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля,		Текущий	

		скорости				шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	ведение, броски в процессе подвижных			
36		Бросок мяча	1	3.12		Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных		Текущ ий	
37		Бросок мяча Варианты ловли и передачи мяча.	1	4.12		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных		Текущ ий	
38		Бросок мяча в движении	1	7.12		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Л. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи	Текущ ий	

						мячей по кругу».		и сопереживания. Р. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях		
39		Развитие ловкости	1	10.12		Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками, удары по воротам. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		Текущ ий	
40		Развитие ловкости Специальные беговые упражнения.	1	11.12		Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		Текущ ий	
41		Развитие ловкости. Приемы ловли и передачи мяча.	1	14.12		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		Текущ ий	
42		Игровые задания	1	17.12		Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками, удары по воротам. Игра «Точная	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных		Текущ ий	

						передача».		человека. К. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности		
43		Игровые задания Развитие координационных способностей.	1	18.12		Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками.			Текущий	
44		Игровые задания с передачей мяча	1	21.12		Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача»			Текущий	
45	Лыжная подготовка	Спуск в низкой стойке	1	24.12		Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах.. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Л. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Текущий	
46		Скользкий шаг	1	25.12		Построение на лыжах. Скользящий шаг. Игры на лыжах.			Текущий	
47		Развитие кондиционных и координационных способностей	1	14.01. 2021		Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой».	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Р. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Анализировать и объективно оценивать результаты	Текущий	
48		Развитие кондиционных и координационных способностей	1	15.01		Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой».			Текущий	
49		Попеременный двухшажный ход	1	18.01		Скользкий шаг Попеременный двухшажный ход. Игры			Текущий	

						на лыжах.		собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. К. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	ий	
50		Подъем «полуелочкой»	1	21.01		Скользкий шаг, подъем «полуелочкой», поворот переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.		Текущий	
51		Подъем «полуелочкой». Поворот переступанием.	1	22.01		Скользкий шаг, подъем «полуелочкой», поворот переступанием.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.		Текущий	
52		Попеременный Двухшажный ход	1	25.01		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.		Текущий	
53		Попеременный Двухшажный ход. Подъем «лесенкой»		28.01		Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.			Текущий	
54		Постановка палок в одновременном бесшажном ходе		29.01		Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение			Текущий	

						дистанции 1 км.				
55		Постановка палок в одновременном бесшажном ходе		1.02		Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.		Текущий	
56		Развитие выносливости	1	4.02	Скользкий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.			Текущий		
57		Развитие выносливости. Подъем «лесенкой»	1	5.02	Скользкий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Игры на лыжах			Текущий		
58		Попеременный двухшажный ход	1	8.02	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.		Текущий		

59		Одновременный двухшажный ход.	1	11.02		Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Игры на лыжах	Уметь правильно передвигаться на лыжах.		Текущий	
60		Попеременный двухшажный, Одновременный двухшажный ход	1	12.02		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.			Текущий	
61		Поворот переступанием при спуске	1	15.02		Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход.			Текущий	
62		Поворот переступанием при спуске. Техника выполнения спуска в основной стойке.	1	18.02		Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах	Уметь правильно передвигаться на лыжах.		Текущий	
63	Гимнастика	СУ. Основы знаний	1	19.02		Инструктаж по ТБ. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще	Уметь выполнять строевые команды, акробатические	Л. Активно включаться в общение и	Текущий	

						шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.	элементы отдельно и в комбинации	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Р. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Видеть красоту движений,	ий		
64		Акробатические упражнения	1	22.02		Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей			Текущий		
65		Акробатические упражнения. Силовая подготовка.	1	25.02		Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей			Текущий		
66		Развитие гибкости	1	26.02		Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Что изменилось?».			Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	
67		Упражнения в упорах.	1	1.03		Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3				Текущий	

						кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка».		выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.		
68		Развитие силовых способностей		4.03		Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	К. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Текущий	
69		Развитие силовых способностей.	1	5.03		Инструктаж по ТБ. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.			Текущий	
70		Развитие координационных способностей	1	11.03		Перекаты и группировка с последующей опорой	Уметь выполнять строевые команды, акробатические		Текущий	

					руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	элементы отдельно и в комбинации		ий	
71		Развитие координационных способностей. Прыжковые упражнения.	1	12.03	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей			Текущий	
72		Развитие скоростно-силовых способностей.	1	15.03	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей			Текущий	
73		Развитие скоростно-силовых способностей. Специальные беговые упражнения.	1	18.03	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации		Текущий	

74		Упражнения на равновесие	на 1	19.03		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля».			Текущий
75		Упражнения на равновесие Специальные беговые упражнения	на 1	29.03		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.			Текущий
76		Лазание и перелезание.		1.04		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Л. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	Текущий

					Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Развитие координационных способностей		доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Р. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.		
77		Лазание и перелезание. Специальные беговые упражнения.	1	2.04	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях			Текущий	
78	Кроссовая подготовка	Преодоление препятствий	1	5.04	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге.	и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.	Текущий	
79		Развитие выносливости.	1	8.04	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи»,		Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в	Текущий	

						«Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей		<p>движениях и передвижениях человека.</p> <p>К. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности</p>		
80		Переменный бег	1	9.04		Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей			Текущий	
81		Переменный бег, прыжки и многоскоки.	1	12.04		Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге.		Текущий	
82		Длительный бег	1	15.04		Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей			Текущий	
83		Развитие силовой выносливости	1	16.04		Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	Уметь пробегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу	Текущий		

84		Развитие силовой выносливости Преодоление полосы препятствий	1	19.04		Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей			Текущий	
85		Гладкий бег	1	22.04		Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»			Текущий	
86	Легкая атлетика Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей.	1	23.04		Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу	Л. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Р. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Анализировать и объективно оценивать результаты	Текущий	
87		Высокий старт	1	26.04		Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости			Текущий	
88		Высокий старт. Стартовый разгон	1	29.04		Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м			Текущий	

					ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости		<p>собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</p> <p>П. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> <p>К. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности</p>		
89		Развитие координационных способностей. Эстафеты.	1	30.04	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу		Текущий	
90		Развитие скоростных способностей.	1	6.05	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости			Текущий	
91		Развитие скоростных способностей. Силовая подготовка	1	7.05	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости			Текущий	
92		Развитие скоростной выносливости	1	13.05	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости			Текущий	
93	Метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	14.05	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными		Текущий	

						Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	способами, метать на дальность и на заданное расстояние			
94		Развитие скоростно-силовых способностей Специальные беговые упражнения.	1	17.05		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств			Текущий	
95		Развитие координационных способностей.	1	20.05		Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние		Текущий	
96		Развитие координационных способностей Специальные беговые упражнения.	1	21.05		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств			Текущий	
97		Метание мяча на дальность.	1	24.05		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств			Текущий	

98		Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения.	1	27.05		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств			Текущий	
99	Прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести	1	28.05		Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега	Л. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества. Р. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П. Анализировать и объективно оценивать	Текущий	
100		Развитие силовых способностей и прыгучести Специальные беговые упражнения.	1		Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий				
101		Прыжок в длину с разбега.	1		Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Игра «Прыгающие воробушки».	Текущий				
102		Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения	1		Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	Текущий				

								<p>результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> <p>К. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1.	Основная литература для учителя
1.1.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
1.2.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» .
2.	Дополнительная литература для учителя
2.1.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2012
3.	Учебно-практическое оборудование
	Перекладина гимнастическая (пристеночная)
	Стенка гимнастическая
	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
	Мячи: малый мяч(мягкий), баскетбольные
	Скакалка детская
	Мат гимнастический

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны:

- иметь представление:
 - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
 - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
 - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
 - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
 - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
 - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
 - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
 - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30