Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Гимназия №23» городского округа Саранск Республики Мордовия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Заседание кафедры  «Начального общего образования»  Руководитель кафедры  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  /Л.М. Земкина  Протокол № 1  от 27.08.2021 г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора  по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  /А.Б.Краснова  от 27.08.2021 г. | **«Утверждаю»**  Директор гимназии  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  /М.С.Горлышкин  Приказ №118  от 30.08.2021г. |

Рабочая программа

курса «Физическая культура»

4А, 4Б класс

Составители программы: М.В. Борисова,

учитель начальных классов,

высшая квалификационная категория

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись)

М.В. Рогозина,

учитель начальных классов,

высшая квалификационная категория

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись)

2021-2022 учебный год

**I.Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Физическая культура.  Линия учебно-методических комплексов по физической культуре М. Я. Виленского, В. И. Ляха. ... Учебники имеют гриф «Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации». 1 – 4 классы», (Москва: Просвещение, 2014г.)

**Нормативными документами для составления рабочей программы являются:**

* Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ статьи 10, 11, 12, 28, 29, 30, 47, 55, 66, «ОБ образовании в Российской Федерации»
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении введение в действие Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования», (зарегистрирован в Минюсте 22.12.2009 года, рег. №17785)
* Федеральный государственный стандарт начального общего образования (Приложение к приказу Минобрнауки России от 06.10.2009г. №373)
* Система учебников «Перспектива» в Федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (Приказ от 31 марта 2014 г. № 253)

***Цель физического воспитания:***

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

***Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:***

– *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.

**Программа направлена на:**

* реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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 результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**II.Общая характеристика учебного предмета.**

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитании школьников. В 1- 4 классах учащиеся в процессе занятий физической культурой укрепляют здоровье, совершенствуют физические качества, осваивают определенные двигательные действия, активно развивают мышление, творчество и самостоятельность с учетом индивидуальных и возрастных особенностей. Кроме того, в классе осуществляется подготовка учеников с высокими показателями физического развития и физической подготовки к спортивным соревнованиям, смотрам, эстафетам.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися 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

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

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её 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.

**III. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объеме не менее 405 ч, из них в I классе – 99 ч, а со II по IV классы – по 102 ч ежегодно.

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объему содержания образования по предмету «Физическая культура», и с учетом федерального государственного образовательного стандарта, в образовательном учреждении реализуется программа базового уровня.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Итоговая аттестация производится на основе четвертных оценок.

**IV. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.**

В предлагаемой программе учебные разделы выделены в соответствии с двигательной деятельностью: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела **«Знания о физической культуре»** разработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел **«Способы двигательной деятельности»** содержит представления о структурной организации предметной деятельности, исполнения и контроля.

Содержание раздела **«Физическое совершенствование»** ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Плавание», «Теория физической культуры».

В разделе **«Общеразвивающие упражнения»** предлагаются упражнения, которые распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

**V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

***По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе (4 класс)***

***должны быть достигнуты определенные результаты***

**Личностные результаты:**

– 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;

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

– 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.

**Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**VI. Содержание учебного предмета.**

В календарно-тематическом планировании на 2021-2022 учебный год предусмотрены занятия в дистанционном режиме при невозможности их проведения в очном формате вследствие тяжелой эпидемиологической ситуации, низких температур окружающей среды.

***Знания о физической культуре***

1. **История физической культуры** (развитие физической культуры в России, роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта, необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой)

2. **От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать** (физическая нагрузка как мышечная работа, повышающая уровень активности систем организма. способы регулирования нагрузки. роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузок)

3. **Правила предупреждения травм** (Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, легкой атлетикой, лыжной подготовкой, спортивными играми и плавании.)

4. **Оказание первой помощи при лёгких травмах. (**травмы, наиболее часто возникающие на занятиях физической культурой, способы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.

5.**Закаливание (**закаливание организма с помощью воздушных, солнечных ванн и купания в естественных водоемах; общие правила проведения закаливающих процедур в естественных водоемах)

***Способы физической деятельности***

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** (цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности; техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств, оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течении учебного года)

***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, 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 приемы.* перестроение в две шеренги, в две шеренги и колонны; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали», «противоходом», «змейкой».

*Акробатические упражнения* упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед, назад, гимнастический мост, акробатические комбинации)

*Упражнения на низкой перекладине:* висы*.*

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, упражнения на низкой перекладине:

**Лёгкая атлетика***.*Техникабега с высоким подниманием бедра, бег с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге, бег с ускорением, бег с изменяющим направлением. Челночный бег 3\*10м., высокий старт с последующим ускорением, техника низкого старта, техника стартового ускорения, техника финиширования

*Прыжковые упражнения:* прыжки на месте, на одной ноге, с поворотом на 180° и 360°; с продвижением вперед, и назад, левым правым боком, прыжок в высоту с разбега, прыжки в длину с места; прыжки на скакалке.

*Броски: броски набивного мяча (*1 *кг*) *снизу из положения стоя и в* седе.

*Метание:* метание малого мяча из-за головы в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.**Техника выполнения основной стойки лыжника, техника ступающего шага, техника скользящего шага, техника одновременного одношажного хода, техника чередования ходов при прохождении учебных дистанции, техника спусков, подъемов, торможения и поворотов.

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

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на развитие выносливости

*На материале спортивных игр:*

*Баскетбол:* передвижение по площадке в стойке баскетболиста, приставным шагом правым и левым боком, остановка в шаге и прыжком; ведение мяча с остановкой по сигналу и с последующей передачей или броском. броски мяча в корзину стоя на месте и после ведения,

*Волейбол:* подбрасывание мяча на определенную высоту и бросок мяча на заданное расстояние, передача мяча партнеру.

**Плавание:** правила занятий в воде, скольжение на груди и спине с работой ног, работа ног и рук с плавательной доской, дыхательные упражнения, игры на воде, оздоровительное плавание.

**Общеразвивающие упражнения**(*на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; на материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости) .*

**4 класс**

**Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

**Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например, мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса 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 «вперед ноги».

***Легкая атлетика***

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укатишься за два шага».

*На материале раздела «Плавание»:* «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

* знать и иметь представление:
* о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
* о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
* о физической нагрузке и способах ее регулирования;
* о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
* уметь:
* вести дневник самонаблюдения;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
* подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
* выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
* оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
* демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |

VII. Критерии оценивания по физической культуре в 4 классе.

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.

**Таблица** **уровней и оценки результатов для мальчиков**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Контрольное упражнение** | | **Возраст, лет** | | **УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ** | | | | | | | | | | |
| **МАЛЬЧИКИ** | | | | | | | | | | |
| **высо­кий**  **«5»** | | **выше среднего**  **«4»** | | **средний**  **«3»** | | **ниже среднего**  **«3» слаб.** | | **низ­кий**  **«2»** | | |
| **1** | **Прыжок в длину с места, см** | | **7** | | 130 | | 117-129 | | 104-116 | | 88-103 | | 87 | | |
| **8** | | 145 | | 132-144 | | 119-131 | | 103-118 | | 102 | | |
| **9** | | 158 | | 145-157 | | 132-144 | | 116-131 | | 115 | | |
| **10** | | 166 | | 153-165 | | 141-152 | | 124-140 | | 123 | | |
| **2** | **Гибкость**  **Наклон вперед из положения сидя, см** | | **7** | | 5 | | 4 | | 3 | | 2 | | 1 | | |
| **8** | | 6 | | 5 | | 3-4 | | 2 | | 1 | | |
| **9** | | 7 | | 5-6 | | 3-4 | | 2 | | 1 | | |
| **10** | | 8 | | 6-7 | | 4-5 | | 3 | | 2 | | |
| **3** | **Гибкость.**  **Наклон вперед из положения стоя (см)** | | **7** | | 9 и выше | | 3-5 | | 2 | | 1 | | 0 | | |
| **8** | | 7,5 | | 3-5 | | 2 | | 1 | | 0 | | |
| **9** | | 7,5 | | 3-5 | | 2 | | 1 | | 0 | | |
| **10** | | 8,5 | | 4-6 | | 3 | | 2 | | 0 | | |
| **4.** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз** | | **7** | | 10 | | 8 | | 6 | | 4 | | 2 | | |
| **8** | | 13 | | 10 | | 8 | | 6 | | 4 | | |
| **9** | | 16 | | 13 | | 11 | | 8 | | 6 | | |
| **10** | | 19 | | 16 | | 13 | | 10 | | 8 | | |
| **5.** | **Поднимание туловища из положения лежа на животе за 15 сек., раз** | | **7** | | 7 | | 6 | | 5 | | 4 | | 3 | | |
| **8** | | 8 | | 7 | | 6 | | 5 | | 4 | | |
| **9** | | 9 | | 8 | | 7 | | 6 | | 5 | | |
| **10** | | 10 | | 9 | | 8 | | 7 | | 6 | | |
| **6.** | **Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек., раз** | | **7** | | 10 | | 9 | | 8 | | 7 | | 6 | | |
| **8** | | 11 | | 10 | | 9 | | 8 | | 7 | | |
| **9** | | 12 | | 11 | | 10 | | 9 | | 8 | | |
| **10** | | 13 | | 12 | | 11 | | 10 | | 9 | | |
| **7.** | **Приседания за 30 сек., раз** | | **7** | | 20 | | 18 | | 16 | | 14 | | 12 | | |
| **8** | | 21 | | 19 | | 17 | | 15 | | 13 | | |
| **9** | | 22 | | 20 | | 18 | | 16 | | 14 | | |
| **10** | | 23 | | 21 | | 19 | | 17 | | 15 | | |
| **8.** | | **Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 сек., раз** | **7** | 30 | | 25 | | 20 | | 15 | | 10 | | |
| **8** | 31 | | 26 | | 21 | | 16 | | 11 | |
| **9** | 33 | | 28 | | 23 | | 18 | | 13 | |
| **10** | 34 | | 29 | | 24 | | 19 | | 14 | |
| **9.** | | **Прыжки со скакалкой**  **за 20 сек., раз** | **7** | 15 | | 12 | | 9 | | 7 | | 4 | | |
| **8** | 17 | | 14 | | 11 | | 9 | | 6 | |
| **9** | 20 | | 17 | | 14 | | 11 | | 8 | |
| **10** | 25 | | 21 | | 17 | | 13 | | 10 | |
| **10.** | | **Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя, см** | **7** | 280 | | 250 | | 220 | | 190 | | 160 | | |
| **8** | 320 | | 290 | | 260 | | 230 | | 200 | |
| **9** | 360 | | 330 | | 300 | | 270 | | 240 | |
| **10** | 400 | | 370 | | 340 | | 310 | | 280 | |
| **11** | | **Скоростные**  **Бег 30 м, сек** | **7** | 5,7 и выше | | 6,7-5,8 | | 7,3-6,8 | | 8,3-7,4 | | 8,4 и ниже | | |
| **8** | 5,6 - « - | | 6,6-5,7 | | 7,2-6,7 | | 8,0-7,3 | | 8,1 - « - | |
| **9** | 4,7 - «- | | 5,2-4,8 | | 6,1-5,3 | | 6,6-6,2 | | 6,7 - « - | |
| **10** | 4,6 - « - | | 5,1-4,7 | | 6,0-5,2 | | 6,5-6,1 | | 6,6 - « - | |
| **12** | | **Координационные**  **Челночный бег** | **7** | 9.9 и ниже | | 10,8-10,3 | | 11,2 и выше | | 14,3-13,3 | | 14,4 и ниже | | |
| **8** | 9,1 | | 10,0-9.5 | | 10,4 | | 13,9-13,0 | | 14,0 -«- | |
| **9** | 8,8 | | 9,9-9,3 | | 10,2 | | 13,4-12,6 | | 13,5 -«- | |
| **10** | 8,6 | | 9,5-9,0 | | 9,9 | | 13,1-12,2 | | 13,2 -«- | |
| **13** | | **Медленный бег в сочетании с ходьбой за 6 мин., м** | **7** | 1000 | | 900 | | 800 | | 700 | | 600 | | |
| **8** | 1050 | | 950 | | 850 | | 750 | | 650 | |
| **9** | 1100 | | 1000 | | 900 | | 800 | | 700 | |
| **10** | 1150 | | 1050 | | 950 | | 850 | | 750 | |
| **14** | | **Подтягивание из виса, раз** | **7** | 7 и выше | | 5-6 | | 2-4 | | 1 | | 0 | | |
| **8** | 8-«- | | 6-7 | | 3-5 | | 1-2 | | 0 | |
| **9** | 8-«- | | 6-7 | | 3-5 | | 1-2 | | 0 | |
| **10** | 9 -«- | | 7-8 | | 3-6 | | 1-2 | | 0 | |

**Таблица** **уровней и оценки результатов для девочек**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Контрольное упражнение** | **Возраст, лет** | **УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ** | | | | |
| **ДЕВОЧКИ** | | | | |
| **высо­кий**  **«5»** | **выше среднего**  **«4»** | **средний**  **«3»** | **ниже среднего**  **«3» слаб.** | **низ­кий**  **«2»** |
| **1** | **Прыжок в длину с места, см** | **7** | 123 | 111-122 | 99-110 | 85-98 | 84 |
| **8** | 132 | 119-131 | 106-118 | 90-105 | 89 |
| **9** | 140 | 127-139 | 114-126 | 98-113 | 97 |
| **10** | 157 | 142-156 | 127-141 | 108-126 | 107 |
| **2** | **Гибкость**  **Наклон вперед из положения сидя, см** | **7** | 11 | 8-10 | 5-7 | 3-4 | 2 |
| **8** | 12 | 9-11 | 6-8 | 3-5 | 2 |
| **9** | 13 | 10-12 | 6-9 | 3-5 | 2 |
| **10** | 14 | 11-13 | 7-10 | 4-6 | 3 |
| **3** | **Гибкость.**  **Наклон вперед из положения стоя (см)** | **7** | 12,5 и выше | 6-9 | 2 | 1 | 0 |
| **8** | 11,5 | 5-8 | 2 | 1 | 0 |
| **9** | 13,0 | 6-9 | 3 | 1 | 0 |
| **10** | 14,0 | 7-10 | 3 | 2 | 1 |
| **4.** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз** | **7** | 8 | 6 | 4 | 3 | 2 |
| **8** | 10 | 8 | 6 | 4 | 3 |
| **9** | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| **10** | 14 | 12 | 10 | 8 | 5 |
| **5.** | **Поднимание туловища из положения лежа на животе за 15 сек., раз** | **7** | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **8** | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| **9** | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| **10** | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| **6.** | **Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек., раз** | **7** | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| **8** | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| **9** | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| **10** | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| **7.** | **Приседания за 30 сек., раз** | **7** | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 |
| **8** | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 |
| **9** | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 |
| **10** | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 |
| **8.** | **Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 сек., раз** | **7** | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| **8** | 26 | 21 | 16 | 11 | 6 |
| **9** | 28 | 23 | 18 | 13 | 8 |
| **10** | 29 | 24 | 19 | 14 | 9 |
| **9.** | **Прыжки со скакалкой**  **за 20 сек., раз** | **7** | 20 | 16 | 12 | 8 | 5 |
| **8** | 22 | 18 | 14 | 10 | 7 |
| **9** | 25 | 21 | 17 | 13 | 9 |
| **10** | 28 | 23 | 19 | 15 | 11 |
| **10.** | **Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя, см** | **7** | 250 | 225 | 200 | 175 | 150 |
| **8** | 280 | 255 | 230 | 205 | 180 |
| **9** | 310 | 285 | 260 | 235 | 210 |
| **10** | 340 | 315 | 290 | 265 | 240 |
| **11** | **Скоростные**  **Бег 30 м, сек** | **7** | 5,7 и выше | 6,8-5,8 | 7,5-6,9 | 8,6-7,6 | 8,5 и ниже |
| **8** | 5,4 -«- | 5.9-5,5 | 7,0-6,0 | 7,5-7,1 | 7,6 -«- |
| **9** | 5,1-«- | 5,5-5,2 | 6,3-5,6 | 6,7-6,4 | 6,8 -«- |
| **10** | 4,7 -«- | 5.2-4,8 | 6,2-5,3 | 6,7-6,3 | 6,8 - « - |
| **12** | **Координационные**  **Челночный бег**  **3\*10 сек.** | **7** | 12,1 и выше | 12,5-12,2 | 13,2-12,6 | 14,3-13,3 | 14,4 и ниже |
| **8** | 11,8 -«- | 12,1-11,9 | 12,9-12,2 | 13,9-13,0 | 14,0 -«- |
| **9** | 11,1 -«- | 11,5-11,2 | 12,5-11,6 | 13,4-12,6 | 13,5 -«- |
| **10** | 10,8 -«- | 11,3-10,9 | 12,1-11,4 | 13,1-12,2 | 13,2 -«- |
| **13** | **Медленный бег в сочетании с ходьбой за 6 мин., м** | **7** | 900 | 800 | 700 | 600 | 500 |
| **8** | 950 | 850 | 750 | 650 | 550 |
| **9** | 1000 | 900 | 800 | 700 | 600 |
| **10** | 1050 | 950 | 850 | 750 | 650 |
| **14** | **Подтягивание из виса, раз** | **7** | 18 и выше | 15-17 | 10-14 | 7-9 | 6 и ниже |
| **8** | 21 -«- | 17-20 | 10-16 | 6-9 | 5 -«- |
| **9** | 21 - «- | 18-20 | 11-17 | 8-10 | 7 -«- |
| **10** | 21 -«- | 18-20 | 13-17 | 10-12 | 9-«- |

**VIII. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **К/ч** | **Характеристика основной деятельности ученика** | **Дата проведения** | | **Дистанционное обучение** |
| **план** | **факт** |
| 1 | Техника безопасности на спортивной площадке. История развития физической культуры в России в 17-19 в. в. | 1 | Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров  Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.  Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.  Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности  Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большими и малыми мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 1800, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений  Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.  Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами, видами построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения; ходить попеременным двухшажным ходом, преодолевать препятствия произвольным способом, подъемы «елочкой», «лесенкой» и спуски с небольших склонов по прямой и наискось в основной стойке, передвижение на лыжах до 1,5 км. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.  Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности(*Подвижные игры «Чехарда», «Бой петухов», «Зайчик», «Удочка»)*  Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров  Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.  Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.  Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий,  метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. | 02.09 |  |  |
| 2 | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств | 1 | 03.09 |  |  |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 1 | 06.09 |  |  |
| 4 | Обучение высокому старту. Линейные эстафеты с этапом до 30м. | 1 | 09.09 |  |  |
| 5 | Закрепление высокого старта. Упражнения ОРУ в движении шагом. Линейные эстафеты с этапом до 30м. | 1 | 10.09 |  |  |
| 6 | Подвижные игры и развлечения в летнее время года | 1 | 13.09 |  |  |
| 7 | Высокий старт. Упражнения в движении шагом. Линейные эстафеты с этапом 30м. Бег 3мин. **Оценивание результата в беге на 30м.** | 1 | 16.09 |  |  |
| 8 | Обучение прыжкам в длину с разбега. Совершенствование старта. Линейные эстафеты. Бег 3мин. | 1 | 17.09 |  |  |
| 9 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | 20.09 |  |  |
| 10 | **Оценивание челночного бега 3х10м**. Закрепление прыжков в длину с разбега. Совершенствование высокого старта. Линейная эстафета. Бег 4мин. | 1 | 23.09 |  |  |
| 11 | **Оценивание техники высокого старта**. Обучение метанию мяча с места. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Линейные эстафеты. Бег 4мин. | 1 | 24.09 |  |  |
| 12 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | 27.09 |  |  |
| 13 | **Оценивание результата в беге на 60 м**. Совершенствование метания мяча и прыжков в длину с разбега. Круговая эстафета. Бег 5мин. | 1 | 30.09 |  |  |
| 14 | **Оценивание прыжков в длину с места**. ОРУ прыжковые. Совершенствование метания мяча и прыжков в длину с разбега. Круговые эстафеты. Бег 5мин. | 1 | 01.10 |  |  |
| 15 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | 04.10 |  |  |
| 16 | Совершенствование прыжков в длину с разбега. ОРУ в виде «Салок». Совершенствование метаний мяча. Круговые эстафеты. | 1 | 07.10 |  |  |
| 17 | **Оценивание результата в подтягивании на перекладине**. Совершенствование метания мяча на дальность. | 1 | 08.10 |  |  |
| 18 | Игра «Салки». Круговая эстафета. Бег 6 мин. | 1 | 11.10 |  |  |
| 19 | Совершенствование метания мяча 150г с места. Круговые эстафеты. ОРУ с бегом Бег 6мин. | 1 | 14.10 |  |  |
| 20 | **Оценивание результата в беге на 1000м**. ОРУ. Строевые упражнения. | 1 | 15.10 |  |  |
| 21 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | 18.10 |  |  |
| 22 | **Оценивание наклонов вперед сидя на полу**. Техники игры вратаря Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками. | 1 | 21.10 |  |  |
| 23 | Закрепление ловли мяча двумя руками и передач от груди, снизу, сверху. Эстафеты типа «Веселых стартов». | 1 | 22.10 |  |  |
| 24 | Подвижные спортивные игры с элементами футбола | 1 | 25.10 |  |  |
| 25 | Разучивание футбольных приемов. Прием мяча «под подошву» Эстафеты. | 1 | 28.10 |  |  |
| 26 | Подвижные/спортивные игры с элементами футбола | 1 | 08.11 |  |  |
| 27 | ОРУ с гимнастическими скакалками. | 1 | 11.11 |  |  |
| 28 | Обучение ведению мяча по прямой. Совершенствование передач и ловли мяча двумя руками. Эстафеты. | 1 | 12.11 |  |  |
| 29 | Подвижные/спортивные игры с элементами футбола | 1 | 15.11 |  |  |
| 30 | Совершенствование ловли и ведения мяча по прямой. Эстафеты. | 1 | 18.11 |  |  |
| 31 | Подвижные/спортивные игры с элементами футбола | 1 | 19.11 |  |  |
| 32 | **Оценивание ведения и передачи мяча**. Эстафеты типа «Веселых стартов». | 1 | 22.11 |  |  |
| 33 | Подвижные/спортивные игры с элементами футбола Игра «Забей гол в ворота» | 1 | 25.11 |  |  |
| 34 | Проведение комплекса с набивными мячами. Футбольные передачи. Игра «Перестрелка». | 1 | 26.11 |  |  |
| 35 | **Оценивание ведения мяча по прямой**. ОРУ с набивными мячами. Игра «Перестрелка». | 1 | 29.11 |  |  |
| 36 | Подвижные/спортивные игры с элементами футбола | 1 | 02.12 |  |  |
| 37 | Совершенствование ловли и ведения мяча по прямой. | 1 | 03.12 |  |  |
| 38 | Совершенствование передач мяча от груди, снизу, сверху. Подвижная игра «Воробьи-вороны». | 1 | 06.12 |  |  |
| 39 | Подвижные/спортивные игры с элементами футбола | 1 | 09.12 |  |  |
| 40 | Совершенствование передач и ловли мяча двумя руками Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | 10.10 |  |  |
| 41 | Совершенствование баскетбольных передач и ловли, ведения. ОРУ типа зарядки. Эстафеты. | 1 | 13.12 |  |  |
| 42 | Подвижные/спортивные игры с элементами футбола | 1 | 16.12 |  |  |
| 43 | Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики. Обучение кувырку назад в группировке. Кувырок вперед. ОРУ утренней гимнастики. Эстафеты с гимнастическими скакалками. | 1 | 17.12 |  |  |
| 44 | Закрепление кувырка назад в группировке и комплекса типа утренней гимнастики. Эстафеты со скакалками. | 1 | 20.12 |  |  |
| 45 | Подвижные/спортивные игры с элементами гимнастики | 1 | 23.12 |  |  |
| 46 | Обучение перекату назад и стойки на лопатках. Совершенствование кувырка вперед. Эстафеты со скакалками. | 1 | 24.12 |  |  |
| 47 | Закрепление переката назад стойки на лопатках. Совершенствование кувырка назад.  Эстафеты со скакалками. | 1 | 27.12 |  |  |
| 48 | Подвижные/спортивные игры с элементами гимнастики | 1 | 10.01 |  |  |
| 49 | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Разучивание преодоления ворот при спуске. Совершенствование спуска со склона в средней стойке и торможение плугом. Передвижение до 1км.  (*Народные игры. Игры с прыжками через препятствия,  с набивными мячами.)* | 1 | 13.01 |  |  |
| 50 | Закрепление преодоления ворот при спуске. Совершенствование спусков в средней стойке и торможение плугом.  *(Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.)* | 1 | 14.01 |  |  |
| 51 | Оценивание спуска со склона в средней стойке. Совершенствование преодоления ворот при спуске и торможение плугом. Передвижение на лыжах до 1км.  *(Спортивные и подвижные игры)* | 1 | 17.01 |  |  |
| 52 | Оценивание торможения плугом. Совершенствование преодоления ворот при спуске. Игра «Не задень». Передвижение до 1км.  *(Игры с бегом. Эстафеты с мячами.)* | 1 | 20.01 |  |  |
| 53 | Разучивание попеременного двухшажного хода с палками. Совершенствование преодоления ворот при спуске. Игра «Не задень». Передвижение на лыжах до 1км.  ***(Урок-игра, соревнование.****Эстафеты с мячом из различных стартов. Игры с бегом и метанием.)* | 1 | 21.01 |  |  |
| 54 | Оценивание преодоления ворот при спуске. Обучение одновременному двухшажному ходу с палками. Закрепление попеременного двухшажного хода. Игра «Не задень». Прохождение 1км.  (*Подвижные игры с элементами баскетбола )* | 1 | 24.01 |  |  |
| 55 | Закрепление одновременного двухшажного хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Эстафеты с этапом до 50м без палок.  (*Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения* ) | 1 | 27.01 |  |  |
| 56 | Совершенствование попеременного и одновременного двухшажного хода. Эстафеты с этапом до 50м.  *(Ловля и передача мяча на месте.)* | 1 | 28.01 |  |  |
| 57 | Совершенствование лыжных ходов. Обучение повороту переступанием в движении. Игра «Не задень».  *(Подвижные игры)* | 1 | 31.01 |  |  |
| 58 | Оценивание попеременного двухшажного хода. Обучение подъему на склон полуелочкой. Закрепление поворотов переступанием в движении. Игра «Кто дальше»  (*Ловля и передача мяча на месте и с шагом.)* | 1 | 03.02 |  |  |
| 59 | Оценивание одновременного двухшажного хода. Закрепление подъема на склон полуелочкой. Совершенствование поворотов переступанием в движении. Игра «Кто дальше».  (*Ловля и передача мяча со сменой мест.)* | 1 | 04.02 |  |  |
| 60 | Совершенствование подъемов и поворотов. Игра «Кто дальше».  (*Подвижные игры)* | 1 | 07.02 |  |  |
| 61 | Совершенствование поворотов переступанием в движении и подъема на склон полуелочкой. Игра «Кто дальше».  (*Ведение мяча на месте правой и левой рукой.)* | 1 | 10.02 |  |  |
| 62 | Оценивание поворота переступанием в движении. Совершенствование подъема полуелочкой.  *Игра «Кто дальше».* | 1 | 11.02 |  |  |
| 63 | Оценивание подъема на склон полуелочкой. Игра «Кто дальше». Подвижные игры на свежем воздухе | 1 | 14.02 |  |  |
| 64 | Передвижение на лыжах до 2,5км. Эстафета с этапом до 50м.  (*Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.)* | 1 | 17.02 |  |  |
| 65 | Эстафета с этапом до 50 м без палок. Передвижение на лыжах.  (Ведение мяча в движении.) | 1 | 18.02 |  |  |
| 66 | Передвижение на лыжах до 1 км со средней скоростью. Эстафеты.  *Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – учет* | 1 | 21.02 |  |  |
| 67 | Передвижение на лыжах до 2 км изученными ходами. Эстафеты.  (*Бросок мяча на места.)* | 1 | 24.02 |  |  |
| 68 | Совершенствование лыжных ходов в прохождении дистанции 2 км. Эстафеты с этапом до 50м без палок.  (*Бросок мяча в движении.)* | 1 | 25.02 |  |  |
| 69 | Оценивание результата в лыжных гонках на 1км. Игры и развлечения в зимнее время года  ( *Подвижные игры)* | 1 | 28.02 |  |  |
| 70 | Обучение моста из положения лежа на спине. Разучивание комплекса с гимнастическими палками. Совершенствование кувырка назад, переката назад стойки на лопатках. Эстафеты со скакалками. | 1 | 03.03 |  |  |
| 71 | **Оценивание кувырка назад в группировке**. Закрепление моста с помощью и самостоятельно. Совершенствование стойки на лопатках перекатом назад. Игры с элементами акробатики. | 1 | 04.03 |  |  |
| 72 | Совершенствование моста и переката назад, стойка на лопатках. Игры с элементами акробатики. | 1 | 10.03 |  |  |
| 73 | Подвижные/спортивные игры с элементами гимнастики | 1 | 11.03 |  |  |
| 74 | **Оценивание переката назад, стойку на лопатках**. Совершенствование моста и лазания погимнастической скамейке. Игры с элементами акробатики. | 1 | 14.03 |  |  |
| 75 | Совершенствование моста с помощью и самостоятельно. Игры с элементами акробатики. | 1 | 17.03 |  |  |
| 76 | **Оценивание моста с помощью или самостоятельно**. ОРУ с набивными мячами 1-2кг. Упражнения в равновесии на бревне. Эстафеты с набивными мячами. | 1 | 18.03 |  |  |
| 77 | Закрепление опорных прыжков на стопку матов. Висы на согнутых руках, согнув ноги на низкой перекладине. Эстафеты с набивными мячами. | 1 | 21.03 |  |  |
| 78 | Совершенствование прыжков, равновесия, висов. Эстафеты с набивными мячами. | 1 | 24.03 |  |  |
| 79 | Обучение вису прогнувшись на гимнастической стенке. Совершенствование висов и упоров. Эстафеты с набивными мячами. | 1 | 25.03 |  |  |
| 80 | Совершенствование виса прогнувшись на гимнастической стенке, прыжка на колени и соскок махом рук. Эстафеты с гимнастическими обручами. | 1 | 04.04 |  |  |
| 81 | **Оценивание подтягивания на перекладине**. Совершенствование виса прогнувшись, прыжка на колени. Эстафеты с гимнастическими скакалками. | 1 | 07.04 |  |  |
| 82 | Совершенствование прыжков на колени и соскока махом рук. Эстафеты с гимнастическими скакалками. | 1 | 08.04 |  |  |
| 83 | **Оценивание прыжка в длину и в высоту с места**. Эстафеты с гимнастическими скакалками. | 1 | 11.04 |  |  |
| 84 | Ходьба по бревну с выпадами, на носках прямо, боком, спиной вперед, повороты на 900. Эстафеты с гимнастическими предметами. | 1 | 14.04 |  |  |
| 85 | **Оценивание бега 6мин**. Эстафеты с различными предметами. | 1 | 15.04 |  |  |
| 86 | Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков и метании. Обучение прыжку с бокового разбега. Челночный бег 3х10м. | 1 | 18.04 |  |  |
| 87 | Закрепление прыжка в высоту.  Повторение строевых упражнений. Челночный бег 3х10м. | 1 | 21.04 |  |  |
| 88 | **Оценивание результата в челночном беге 3х10м.** Совершенствование прыжка в высоту. Эстафеты | 1 | 22.04 |  |  |
| 89 | Совершенствование прыжка в высоту с бокового разбега. Эстафеты. Бег 1мин. | 1 | 25.04 |  |  |
| 90 | Совершенствование прыжка в высоту. Эстафеты.  Бег 1мин. | 1 | 28.04 |  |  |
| 91 | **Оценивание прыжка в высоту с бокового разбега**. Эстафеты. Бег 1мин. | 1 | 29.04 |  |  |
| 92 | Совершенствование высокого старта. Повторение прыжка в длину в шаге с 3-5 шагов разбега. Челночный бег 3х10м. Игра «Удочка». Бег 3мин. | 1 | 05.05 |  |  |
| 93 | Совершенствование прыжка в длину и высокого старта. Челночный бег 3х10м. Игра «Удочка». Бег 3мин. | 1 | 06.05 |  |  |
| 94 | **Оценивание результата в беге на 30м с высокого старта.** Закрепление метания мяча с 3 шагов разбега. Эстафета баскетболиста. Бег 3мин. | 1 | 12.05 |  |  |
| 95 | **Оценивание результата в наклонах вперед из положения сидя.** Совершенствование прыжков и метания мяча с разбега. | 1 | 13.05 |  |  |
| 96 | Обучение броску по кольцу снизу с 3 м. Ведение мяча в быстром темпе. Передачи двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч». Бег 2мин. | 1 | 16.05 |  |  |
| 97 | Закрепление бросков снизу по кольцу. Совершенствование ведения, передач от груди. Передачи отскоком от пол. Игра «Борьба за мяч». Бег 2мин. | 1 | 19.05 |  |  |
| 98 | Разучивание передач в тройках с перемещением. Совершенствование бросков по кольцу, ведения и передачи мяча. Игра «Борьба за мяч». Бег 2мин. | 1 | 20.05 |  |  |
| 99 | Закрепление передач мяча в тройках с перемещением. Совершенствование ведения, передач двумя руками и с отскоком, бросков по кольцу снизу. Игра «Борьба за мяч» бег 2 мин. | 1 | 23.05 |  |  |
| 100 | **Оценивание передач в тройках с перемещением и бросков по кольцу снизу с 3м.** Игра «Удочка». Бег 2мин. | 1 | 26.05 |  |  |
| 101 | Совершенствование баскетбольных приемов. Разучивание комплекса с набивными мячами. Игра «Борьба за мяч». Бег 2мин. | 1 |  | 27.05 |  |  |
| 102 | Развитие физических качеств  Мини футбол | 1 |  | 30.05 |  |  |

**IX. Материально-техническое обеспечение предмета.**

**Литература.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название** | **Авторы** | **Издательство**  **и год издания** | **Классы** | **Наличие электронного приложения** |
| 1. **Учебники** | | | | | |
| **1** | ФГОС  «Физическая культура» | В.И.Лях | Москва «Просвещение»,  2014 | 1-4 классы | нет |
| **2** | Поурочное планирование Начальная школа  «Физическая культура |  | УМК «Школа России»,  2014 | 4 классы | нет |

**Интернет-ресурсы.**

*1.Электронный образовательный ресурс: Физкультура*

2. Презентации по физкультуре <http://www.fizkultura-vsem.ru>