Ростовская область, Азовский район, с.Александровка

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Александровская средняя общеобразовательная школа Азовского района

Утверждаю

Директор МБОУ

Александровской СОШ

Дегтярева С.В.

Приказ от 31.08.2020г №61

**Рабочая программа**

**по физической культуре на 2020-2021 учебный год**

начальное образование 4«А» класс.

Количество часов: 102 часа, 3 часа в неделю.

**Учитель: Трипалько Тамара Владимировна**

**Раздел 1. Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа является частью основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Александровской СОШ, входит в содержательный раздел.

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (с изменениями);

2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Минобразования России от 06.10.2009г № 373(с изменениями, приказ МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 31.12.2015г №1576);

3. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования;

4.Учебный план на 2020-2021 учебный год

5.Примерная программа начального общего образования по физической культуре, с учетом авторской программы «Физическая культура» 1-4 класс (В.И.Лях), / Программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура», 1-4 кл. В. И. Лях 2019 г. М.: Просвещение,2019г.

6.Учебник: В.И.Лях «Физическая культура » 1-4 класс, Учебник для общеобразовательных учреждений. М.:-Просвещение,2019г.

**Целями** курса «Физическая культура» для 4 класса в соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартом начального общего образования являются:

- формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни,

-развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Для достижения перечисленных целей необходимо решение следующих **задач**:

* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**Педагогические технологии обучения:**

* ***Технология уровневой дифференциации (***задания с учетом уровня подготовки, развития;
* учет не только достигнутого результата, но и динамики изменений физической подготовленности обучаемого)
* ***Технология личностно-ориентированного обучения*** (развитие личностных (социально-значимых) качеств)
* ***Здоровьесберегающие технологии*** (включает: знакомство с результатами медицинских осмотров детей; их учёт в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности обучающихся и семьи в целом)
* ***Игровая технология*** *(*каждому возрасту соответствует свой набор игр)
* ***Проекты***на уроках физкультуры (проекты по исследованию влияний ФК на организм человека, по исследованию истории спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников.

**Формы организации учебной деятельности**

**Общеклассные формы:** урок

Учитель проводит различные спортивные праздники, соревнования, конкурсы, на которых одаренный ребенок может проявить свои способности и, если он не занимается в спортивной секции, заинтересоваться занятиями физической культурой и спортом.

**Формы контроля**

- тестирование

- контрольные упражнения

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

**Итоговый контроль:** Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы. Во время проведения уроков физической культуры учитель наблюдает за физическими возможностями своих учеников, выявляет одаренность детей к тому или иному виду спорта.

**Раздел 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

**Личностные результаты освоения учебного предмета**

Освоение курса «Физическая культура» вносит существенный вклад в достижение **личностных результатов**начального образования. Личностные универсальные учебные действия обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

**У выпускника будут сформированы:**

внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;

ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;

учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;

способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;

основы гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучии, осознание своей этнической принадлежности;

ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;

развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;

знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциации моральных и конвенционных норм

установка на здоровый образ жизни;

эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживания им.

***Выпускник получит возможность для формирования:***

*внутренней позиции школьника на основе положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно – познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;*

*выраженной устойчивой учебно – познавательной мотивации учения;*

*устойчивого учебно – познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*

*адекватного понимания дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*

*компетентности в реализации основ гражданской индентичности в поступках и деятельности;*

*морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиции партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*

*установка на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;*

*осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*

*эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающих в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.*

**Метапредметные результаты освоения учебного предмета по физкультуре**

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

принимать и сохранять учебную задачу;

учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

осуществлять итоговый контроль по результату;

адекватно воспринимать оценку учителя;

различать способ и результат действия;

оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;

вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;

выполнять учебные действия в материализованной, громкоречевой и умственной форме.

***Выпускник получит возможность научиться:***

*адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;*

*выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, определять качество и уровня усвоения;*

*устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;*

*соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;*

*активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;*

*концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий;*

*стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач.*

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;

использовать знаково – символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач;

строить речевое высказывание в устной и письменной форме;

ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

основам смыслового чтения художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из текстов разных видов;

осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

осуществлять синтез как составление целого из частей;

проводить сравнение, сериализацию и классификацию по заданным критериям;

устанавливать причинно – следственные связи;

строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

устанавливать аналогии;

владеть общим приемом решения задач.

**Выпускник получит возможность научиться:**

*создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*

*моделировать, т.е. выделять и обобщенно фиксировать группы существенных признаков объектов с целью решения конкретных задач;*

*поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок, таблица, диаграмма, схема);*

*сбор информации (извлечение необходимой информации из различных источников; дополнение таблиц новыми данными;*

*обработка информации (определение основной и второстепенной информации;*

*запись, фиксация информации об окружающем мире, в том числе с помощью ИКТ, заполнение предложенных схем с опорой на прочитанный текст;*

*анализ информации;*

*передача информации (устным, письменным, цифровым способами);*

*интерпретация информации (структурировать; переводить сплошной текст в таблицу, презентировать полученную информацию, в том числе с помощью ИКТ);*

*оценка информации (критическая оценка, оценка достоверности);*

*подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков;*

*анализ;*

*синтез;*

*сравнение;*

*классификация по заданным критериям;*

*установление аналогий;*

*установление причинно-следственных связей;*

*построение рассуждения;*

*обобщение.*

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

Содержание и способы общения и коммуникации обусловливают развитие способности ребёнка к регуляции поведения и деятельности, познанию мира, определяют образ «Я» как систему представлений о себе, отношений к себе, использование средств языка и речи для получения и передачи информации, участие в продуктивном диалоге; самовыражение: монологические высказывания разного типа.

**Выпускник научится:**

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

формулировать собственное мнение и позицию;

договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

задавать вопросы;

контролировать действия партнеров;

использовать речь для регуляции своего действия;

адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалоговой формой речи.

**Выпускник получит возможность научиться:**

*слушать собеседника;*

*определять общую цель и пути ее достижения;*

*осуществлять взаимный контроль,*

*адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,*

*оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;*

*аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,*

*прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения*

*разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;*

*координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.*

### 

**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 здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (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.

**Выпускник научится:**

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «ре­жим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, заня­тий спортом для укрепления здоровья, развития основных сис­тем организма;

раскрывать на примерах (из истории или из личного опы­та) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка», ха­рактеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

организовывать места занятий физическими упражнения­ми и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения трав­матизма во время занятий физическими упражнениями.

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утрен­ней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносли­вость, гибкость), вести систематические наблюдения за их дина­микой.

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

выполнять тестовые упражнения для оценки динамики ин­дивидуального развития основных физических качеств;

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

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

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности

***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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

*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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложе­ние;*

*выполнять эстетически красиво гимнастические и ак­робатические комбинации;*

*играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам.*

**Раздел 3. Содержание учебного предмета « Физическая культура».**

**Тематический план.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество часов (уроков) |
|  |
| 1 | Легкая атлетика . | 16 ч |
| 2 | Кроссовая подготовка | 16 ч |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 ч |
| 3 | Подвижные игры на основе спортивных игр | 24 ч |
| 4 | Кроссовая подготовка | 18 ч |
| 5 | Легкая атлетика . | 9 ч |
| 6 | Резерв | 1 ч |
|  | Всего | 102 часа |

**Легкая атлетика с элементами спортивных игр-16 ч**

Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы.

Разновидности ходьбы и бега.

Подвижная игра «Удочка».

Разновидности ходьбы и бега.

Подвижная игра «Воробьи вороны».

Бег на скорость 30, 60 м.

Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей.

Эстафетный бег 8х50.

Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей.

Прыжок в длину способом согнув ноги.

Подвижная игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель».

Метание теннисного мяча на дальность

Эстафеты с предметами. Бросок набивного мяча.

**Кроссовая подготовка -16 часов**

Кроссовая подготовка-16 ч.

Равномерный бег 6 мин

Передача эстафетной палочки

Равномерный бег 6 мин. Антикоррупционное образование.

П/игра «Конники-спортсмены».

Равномерный бег 7 мин

П/игра «Прыжки по кочкам».

Равномерный бег 8 мин

П/игры «Гонка мячей», «Вызов»

Равномерный бег 9 мин

П/игры «Удочка», «Птицы и клетки».

Равномерный бег 10 мин.

Кросс 1 км по пересеченной местности.

**Гимнастика-18 ч.**

П/игры «Гуси – лебеди», «Совушка».

Техника безопасности на занятиях гимнастикой. ОРУ с предметами.

Техника акробатических упражнений

Игра «Охотники и утки».

Техника акробатических упражнений

Проверка техники выполнения акробатических упражнений.

Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол». Антикоррупционное образование.

Ходьба по бревну на носках.

Висы и упоры. Строевые упражнения.

П/игра «Все к своим флажкам»

Висы и упоры. Строевые упражнения.

Висы и упоры (оценка техники).

П/игра «Быстро и точно».

Висы и упоры. Подтягивание в висе (на результат).

Прыжки через скакалку

Подвижная игра «Мяч ловцу».

**Подвижные игры на основе спортивных игр -24ч.**

Подвижная игра «Владей мячом».

Передача мяча двумя руками от груди.

Игра «Мини-баскетбол».

Передача мяча сверху из-за головы.

Эстафета с элементами гимнастики.

Ловля и передача мяча.

П/игры «Пусто место», «Перестрелка».

Ведение мяча. Антикоррупционное образование.

П/игры «Ловкие ребята»

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Эстафета «Запомни положение».

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Игры – эстафеты с предметами.

Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол».

Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол».

Шаг галопа и польки в парах. Эстафеты.

Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка».

Игра «Перестрелка». Эстафета.

Элементы народных танцев. Игра «Поезд».

Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол».

Игры: «Подвижная цель», «Мяч ловцу».

П/игра «Построимся»

Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол».

**Кроссовая подготовка -18ч.**

Бег по пересеченной местности.

П/игра «У ребят порядок строгий».

Бег по пересеченной местности.

Равномерный бег 6 мин.

Эстафеты.

Равномерный бег 7 мин.

Равномерный бег 8 мин.

Круговая эстафета.

Равномерный бег 8 мин.

Равномерный бег 9 мин.

Игра «Волк во рву». Антикоррупционное образование.

Равномерный бег 9 мин.

Равномерный бег 10 мин.

П/игры «Подвижная цель», «Замри».

Кросс 1 км.

**Легкая атлетика - 9 ч.**

Бег на результат 30, 60 м

«Эстафета зверей».

Прыжок в длину с места.

Проверка техники прыжков.

Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам.

Метание мяча на дальность

Метание мяча на дальность

**Раздел 4. Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Ча**  **с** | **Характеристика основных видов деятельности обучающегося (на уровне учебных действий) по теме** | **Дата** | |
| **План** | **Факт** |
| 1 | **Легкая атлетика-16 ч.**  Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы. | 1 | Применять технику безопасности на уроках физ-ры. Инструктаж по лёгкой атлетике. Определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года  Совершенствовать строевые упражнения: (повороты на месте: «налево!», «направо», кругом). | 01.09 |  |
| 2 | Разновидности ходьбы и бега. | 1 | 02.09 |  |
| 3 | ***Подвижная игра «Удочка».*** | 1 | 04.09 |  |
| 4 | Разновидности ходьбы и бега. | 1 | 08.09 |  |
| 5 | Бег на скорость 30, 60 м. | 1 | Совершенствование бега с изменением длины и частоты шагов, приставными шагами. Совершенствование высокого старта и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  Осваивать технику бега различными способами | 09.09 |  |
| 6 | ***Подвижная игра «Воробьи вороны».*** | 1 | 11.09 |  |
| 7 | Бег на скорость 30, 60 м. | 1 | 15.09 |  |
| 8 | Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Овладеть прыжками на заданную длину по ориентирам на расстоянии 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см, с высоты до 70 см. с поворотом в воздухе 90-120 градусов. Челночный бег 3х10. | 16.09 |  |
| 9 | ***Эстафетный бег 8х50.*** | 1 | 18.09 |  |
| 10 | Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 22.09 |  |
| 11 | Прыжок в длину способом согнув ноги. | 1 | 23.09 |  |
| 12 | ***Подвижная игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель».*** | 1 | Повторить метание в горизонтальную и в вертикальную цель с расстояния 10-15 метров. Совершенствовать прыжок в высоту способом «перешагивания», с прямого и бокового разбега. | 25.09 |  |
| 13 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | 29.09 |  |
| 14 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | 30.09 |  |
| 15 | ***Эстафеты с предметами. Бросок набивного мяча.*** | 1 | 02.10 |  |
| 16 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | 06.10 |  |
| 17 | **Кроссовая подготовка-16 ч.**  Равномерный бег 6 мин | 1 | Совершенствовать технику высокого старта, бег в коридорчике 30-40 см. из различных исходных положений. Бег в равномерном темпе до 10 минут. Осваивать технические действия из спортивных игр.  Моделировать технические действия в игровой деятельности.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  Совершенствовать технику длительного бега. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | 07.10 |  |
| 18 | ***Передача эстафетной палочки*** | 1 | 09.10 |  |
| 19 | Равномерный бег 6 мин **Антикоррупционное образование.** | 1 | 13.10 |  |
| 20 | Равномерный бег 6 мин | 1 | 14.10 |  |
| 21 | ***П/игра «Конники-спортсмены».*** | 1 | 16.10 |  |
| 22 | Равномерный бег 7 мин | 1 | 20.10 |  |
| 23 | Равномерный бег 7 мин | 1 | 21.10 |  |
| 24 | ***П/игра «Прыжки по кочкам».*** | 1 | 23.10 |  |
| 25 | Равномерный бег 8 мин | 1 | **27.10** |  |
| **26** | Равномерный бег 8 мин | 1 | 28.10 |  |
| 27 | ***П/игры «Гонка мячей», «Вызов»*** | 1 | 10.11 | **2ч** |
| 28 | Равномерный бег 9 мин | 1 | 11.11 |  |
| 29 | Равномерный бег 9 мин | 1 | 13.11 |  |
| 30 | ***П/игры «Удочка», «Птицы и клетки».*** | 1 | 17.11 |  |
| 31 | Равномерный бег 10 мин. | 1 | 18.11 |  |
| 32 | Кросс 1 км по пересеченной местности. | 1 | 20.11 |  |
| 33 | **Гимнастика-18 ч*.***  ***П/игры «Гуси – лебеди», «Совушка».*** | 1 | Выполнять строевые упражнения. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Научиться выполнять кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Совершенствовать кувырок вперед. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. | 24.11 |  |
| 34 | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. ОРУ с предметами. | 1 | 25.11 |  |
| 35 | Техника акробатических упражнений | 1 | 27.11 |  |
| 36 | ***Игра «Охотники и утки».*** | 1 | 01.12 |  |
| 37 | Техника акробатических упражнений | 1 | 02.12 |  |
| 38 | Проверка техники выполнения акробатических упражнений. | 1 | 04.12 |  |
| 39 | ***Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».* Антикоррупционное образование.** | 1 | Соблюдать правила безопасности.  Организовывать и проводить совместно со сверстниками данные игры, осуществлять судейство.  Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. | 08.12 |  |
| 40 | Ходьба по бревну на носках. | 1 | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности, ходить по бревну на носках. | 09.12 |  |
| 41 | Висы и упоры. Строевые упражнения. | 1 | Разучить комбинации из освоенных акробатических упражнений. Подтягивание в висе; поднимание ног в висе, на гимнастической стенке вис, прогнувшись. Использовать подвижные игры для активного отдыха.  Прыгать на скакалке | 11.12 |  |
| 42 | ***П/игра «Все к своим флажкам»*** | 1 | 15.12 |  |
| 43 | Висы и упоры. Строевые упражнения. | 1 | 16.12 |  |
| 44 | Висы и упоры (оценка техники). | 1 | 18.12 |  |
| 45 | ***П/игра «Быстро и точно».*** | 1 | 22.12 |  |
| 46 | Висы и упоры. Подтягивание в висе (на результат). | 1 | 23.12 |  |
| 47 | Прыжки через скакалку | 1 | **25.12** |  |
| **48** | ***Подвижная игра «Мяч ловцу».*** | 1 | 12.01 | **3 ч.** |
| 49 | Прыжки через скакалку | 1 | 13.01 |  |
| 50 | Прыжки через скакалку | 1 | Совершенствовать прыжки на скакалке. | 15.01 |  |
| 51 | **Подвижные игры на основе спортивных игр -24ч.**  ***Подвижная игра «Владей мячом».*** | 1 | Совершенствовать технику ловли и передачи мяча на месте и в движении. Повторить ведение мяча на месте. Совершенствование ведения мяча на месте и в движении. Обучение броскам по кольцу**.**  Соблюдать правила безопасности.  Организовывать и проводить совместно со сверстниками данные игры, осуществлять судейство.  Использовать подвижные игры для активного отдыха.  Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.  Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Обучение броска в цель (кольцо, щит, обруч). | 19.01 |  |
| 52 | Передача мяча двумя руками от груди. | 1 | 20.01 |  |
| 53 | ***Игра «Мини-баскетбол».*** | 1 | 22.01 |  |
| 54 | Передача мяча сверху из-за головы. | 1 | 26.01 |  |
| 55 | ***Эстафета  с элементами гимнастики.*** | 1 | 27.01 |  |
| 56 | Ловля и передача мяча. | 1 | 29.01 |  |
| 57 | ***П/игры «Пусто место», «Перестрелка».*** | 1 | 02.02 |  |
| 58 | Ведение мяча. **Антикоррупционное образование.** | 1 | 03.02 |  |
| 59 | Ведение мяча. | 1 | 05.02 |  |
| 60 | ***П/игры «Ловкие ребята»*** | 1 | 09.02 |  |
| 61 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 | 10.02 |  |
| 62 | ***Эстафета «Запомни положение».*** | 1 | 12.02 |  |
| 63 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 | 16.02 |  |
| 64 | ***Игры – эстафеты с предметами.*** | 1 | 17.02 |  |
| 65 | Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол». | 1 | 19.02 |  |
| 66 | Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол». | 1 | 24.02 |  |
| 67 | ***Шаг галопа и польки в парах.  Эстафеты.*** | 1 | 26.02 |  |
| 68 | Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». | 1 | 02.03 |  |
| 69 | Игра «Перестрелка». Эстафета. | 1 | 03.03 |  |
| 70 | ***Элементы народных танцев. Игра «Поезд».*** | 1 | 05.03 |  |
| 71 | Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол». | 1 | 09.03 |  |
| 72 | Игры: «Подвижная цель», «Мяч ловцу». | 1 | 10.03 |  |
| 73 | ***П/игра «Построимся»*** | 1 | 12.03 |  |
| 74 | Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол». | 1 | 16.03 |  |
| 75 | ***Кроссовая подготовка -18ч.*** Бег по пересеченной местности. | 1 | Совершенствовать технику длительного бега. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | 17.03 |  |
| 76 | ***П/игра «У ребят порядок строгий».*** | 1 | 19.03 |  |
| **77**  78 | Бег по пересеченной местности. | **2** | 30.03  31.03 | **4ч** |
| 79  80 | Равномерный бег 6 мин. | 2 | 02.04  06.04 |  |
|  | ***Эстафеты.*** |  |  |  |
| 81  82 | Равномерный бег 7 мин. | 2 | 07.04  09.04 |  |
| 83  84 | Равномерный бег 8 мин. | 2 | 13.04  14.04 |  |
| 85 | ***Круговая эстафета.*** | 1 | 16.04 |  |
| 86 | Равномерный бег 8 мин. | 1 | 19.04 |  |
| 87 | Равномерный бег 9 мин. | 1 | 20.04 |  |
| 88 | ***Игра «Волк во рву».* Антикоррупционное образование.** | 1 | 23.04 |  |
| 89 | Равномерный бег 9 мин. | 1 | 27.04 |  |
| 90 | Равномерный бег 10 мин. | 1 | 28.04 |  |
| 91 | ***П/игры «Подвижная цель», «Замри».*** | 1 | 30.04 |  |
| 92 | Кросс 1 км. | 1 |  |  |
| 93-94 | ***Легкая атлетика - 9ч.***  Бег на результат 30, 60 м | 1 |  | 04.04  05.05 |  |
| 95 | ***«Эстафета зверей».*** | 1 | Овладеть прыжками на заданную длину по ориентирам | 07.05 |  |
| 96-97 | Прыжок в длину с места. | 1 | 11.05  12.05 |  |
| 98 | Проверка техники прыжков. | 1 | 14.05 |  |
| 99 | ***Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам.*** | 1 | 18.05 |  |
| 100 | Метание мяча на дальность | 1 | Повторить метание в горизонтальную и в вертикальную цель с расстояния 10-15 метров. | 19.05 |  |
| 101 | Метание мяча на дальность | 1 | 25.05 |  |

Примечание: в связи с совпадением уроков физической культуры по расписанию с праздничными днями спланировано 101 час.

вместо 102 час. 23 февраля -вторник

Программа выполняется за счет объединения тем.

**Нормативы оценки физического развития обучающихся**

Бег на 30 *м* с высокого старта (с). Мальчики

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст (лет, месяцев) | Уровень физической подготовленности | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| Баллы | | | | |
| 5 | 4 | 3 | *2* | 1 |
| До 7,5 | 5,6 и ниже | 5,7-6,1 | 6,2-6.7 | 6,8-7,4 | 7.5 и выше |
| 7.6-7,11 | 5.5 и ниже | 5.6-6.0 | 6.1-6.6 | 6.7-7,3 | 7,4 и выше |
| 8,0-8.5 | 5.4 и ниже | 5,5-5.8 | 5.9-6.3 | 6.4-7.0 | 7,1 и выше |
| 8.6-8,11 | 5.3 и ниже | 5,4-5,8 | 5.9-6.3 | 6.4-6,9 | 7,0 и выше |
| 9,0-9.5 | 5,1 и ниже | 5.2-5,6 | 5,7-6.1 | 6,2-6,7 | 6,8 и выше |
| 9,6-9,11 | 5,1 и ниже | 5,2-5,6 | 5,6-6.0 | 6.1-6.6 | 6.7 и выше |
| 10,0-10,11 | 5,0 и ниже | 5,1-5,4 | 5,5-5.9 | 6.0-6.5 | 6.6 и выше |
| 11,0-11,11 | 5,0 и ниже | 5,1-5,4 | 5,5-5,8 | 5,9-6,4 | 6.5 и выше |

на 30 м с высокого старта (с). Девочки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Уровень физической подготовленности | | | | |
| (лет, месяцев) | Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
|  |  |  | Баллы | - |  |
|  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| До 7,5 | б.0 и ниже | 6.1-6.5 | 6.6-7.0 | 7,1-7,7 | 7,8 и выше |
| 7.6-7,11 | 5,8 и ниже | 5.9-6.3 | 6.4-6.7 | 6.8-7,5 | 7,6 и выше |
| 3.0-8.5 | 5.6 и ниже | 5.7-6.0 | 6.1-6.5 | 6.6-7,2 | 7.3 и выше |
| 5.6-8,11 | 5.5 и ниже | 5.6-5.9 | 6.0-6.4 | 6,5-7.1 | 7.2 и выше |
| 9,0-9.5 | 5.3 и ниже | 5.4-5,3 | 5,9-6,3 | 6,4-6.9 | 7.0 и выше |
| 9.6-9,11 | 5.3 и ниже | 5.4-5,7 | 5,8-6.2 | 6,3-6.8 | 6.9 и выше |
| 10.0-10,11 | 5.2 и ниже | 5,3-5,6 | 5.7-6.0 | 6,1-6.5 | 6,6 и выше |
| 11,0-11.11 | 5.1 и ниже | 5,2-5,4 | 5,5-57 | 5.8-6.2 | 6,3 и выше |

Бег на 1000 м (мин и с). Мальчики

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Boзраст (лет, месяцев) | Уровень физической подготовленности | | | | |
| Высокий | Выше среднею | Средним | Ниже среднего | Низки й |
| Баллы | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| До 7,5 | 6,0 и ниже | 6,01-6.34 | 635-7.04 | 7,10-7.55 | 7,56 и выше |
| 7.6-7,11 | 5,50 и ниже | 5.51-6.25 | 6,26-7.0 | 7.01-7,45 | 7.46 и выше |
| 8.13-8,5 | 5,35 и ниже | 5.36-6,08 | 6.09-6,41 | 6.42-7,25 | 7.26 и выше |
| 8,6-8.11 | 5.25 и ниже | 5.26-5.58 | 5.59-6.31 | 6,32-7.15 | 7.16 и выше |
| 9,0-9.5 | 5,20 и ниже | 5.21-5.53 | 5,54-6,26 | 6.27-7,10 | 7,1 1 и выше |
| 9.6-9,11 | 5,10 и ниже | 5.! 1-5.43 | 5,44-6.16 | 6.17-7,0 | 7,01 и выше |
| 10,0-10.5 | 5.05 и ниже | 5.06-5,38 | 5,39-6.11 | 6.12-6.55 | 6,56 и выше |
| 10,6-10.11 | 4.55 и ниже | 4.56-5.28 | 5.29-6.01 | 6.02-6,45 | 6,46 и выше |
| 11,0-11,5 | 4,50 и ниже | 4,51-5.23 | 5.24-5.56 | 5.57-6.40 | 6.41 и выше |
| 11,6-11,11 | 4.40 и ниже | 4,41 -5,13 | 5,14-5.46 | 5,47-6.30 | 6.31 11 выше |

Бег на 1000м (мин и с). Девочки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст |  | Уровень физической подготовленности | | |  |
| (лет, месяцев) | Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже | Низкий |
|  | Баллы | | | | |
|  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| До 7,5 | 6,10 и ниже | 6,11-6,45 | 6.46-7.20 | 7.21-7,59 | 8.00 и выше |
| 7,6-7,11 | 6.00 и ниже | 6.01-6.35 | 6,36-7.0 | 7,01-7.49 | 7.50 и выше |
| 8,0-8.5 | 5.55 и ниже | $.56-6.28 | 6,29-7,01 | 7.02-7,45 | 7,46 и выше |
| 3,6-8,11 | 5.47 и ниже | 5,48-6.20 | 6,21-6.53 | 6,54-7.37 | 7,38 и выше |
| 9,0-9,5 | 5.45 и ниже | 5.46-6. 18 | 6,79-6,5 1 | 6,52-7.35 | 7,36 и выше |
| 9.6-9.11 | 5.38 и ниже | 5,39-6.11 | 6,12-6.44 | 6.45-7.28 | 7.29 и выше |
| 10.0-10.5 | 5,35 и ниже | 5,36-6.08 | 6.09-6.41 | 6.42-7.25 | 7.26 и выше |
| 10,6-10.11 | 5.26 и ниже | 5,27-5,59 | 6.00-6,32 | 6,33-7,16 | 7,17 и выше |
| 11,0-11,5 | 5,24 и ниже | 5.25-5,57 | 5,58-6.30 | 6.31-7,14 | 7.15 и выше |
| 11,6-11,11 | 5,17 и ниже | 5.18-5.50 | 5.51-6.23 | 6.24-7.07 | 7.08 и выше |

Подтягивание на перекладине (количество раз). Мальчики

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  (лет, месяцев) | Уровень физической подготовленности | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| Баллы | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7,0-7,5 | 4 и выше | 3 | 2 | 1,5 | 1 и меньше |
| 7,6-8.5 | 5 и выше | 4 | j | 2 | 1 и меньше |
| 8,6-8. И | 6 и выше | 5 | 3-4 | *£ж* | 1 и меньше |
| 9,0-9,5 | 6 и вы те | 5 | 4 | 3-2 | 1 и меньше |
| 9.6-9Л1 | 7 и выше | 5-6 | 4 | 3-2 | 1 и меньше |
| 10.0-10,5 | 7 и выше | 6 | 5-4 | 3-2 | 1 и меньше |
| 10,6-10.11 | R м выше | 7-6 | 5 | 4-2 | 1 и меньше |
| 11,0-11,11 | 8 и выше | 7 | 6-5 | 4-2 | 1 и меньше |

Подъем туловища за 30с (количество раз). Девочки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  (лет, месяцев) | Уровень физической подготовленности | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| Баллы | | | | |
|  | 5 | 4 | 3 | *2* | 1 |
| 7.0-7.5 | 15 ивыше | 14-13 | 12-11 | 10-8 | 7 и меньше |
| 7.6-8.5 | 1 5 и выше | 14 | 13-12 | 11-9 | *8* и меньше |
| 8,6-8,11 | 16 и выше | 15-14 | 13-12 | 11-10 | 9 и меньше |
| 9,0-9.5 | 16 и выше | 15 | 14-13 | 12-10 | 9 к меньше |
| 9.6-9.11 | 17 и выше | 16-15 | 14-13 | 12-10 | 9 и меньше |
| 10,0-10.5 | 13 и выше | 17-16 | 15-14 | 13-11 | 10 и меньше |
| 10,6-10,11 | 18 и выше | 17 | 16-15 | 14-11 | 10 и меньше |
| 11.0-11.5 | 19 и выше | 18-17 | 16-15 | 14-11 | 10 и меньше |
| 11,6-11,11 | 19 и выше | 18 | 17-15 | 14-11 | 10 и меньше |

Прыжок в длину с места (см). Мальчики

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст (лет, месяцев) | Уровень физической подготовленности | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| Баллы | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7,0-7,5 | 130 и выше | 129-117 | 116-104 | 103-88 | 87 и меньше |
| 7,6-7,11 | 140 и выше | 139-127 | 126-114 | 113-98 | 97 и меньше |
| 8.0-8.5 | 145 и выше | 144-132 | 131-119 | 1 18-103 | 102 и меньше |
| 8.6-8.11 | 155 и выше | 154-142 | 141-129 | 128-113 | 112 и меньше |
| 9.0-9,5 | 158 и выше | 157-145 | 144-132 | 131-116 | 11 5 и меньше |
| 9,6-9,1 1 | 162 и выше | 161-149 | 148-136 | 135-120 | 11 9 и меньше |
| 10.0-10,5 | 166 и выше | 165-153 | 152-141 | 124-139 | 123 и меньше |
| 10.6-10,11 | 175 и выше | 174-162 | 161-150 | 149-133 | 132 и меньше |
| 11,0-11,5 | 177 и выше | 176-16-1 | 163-152 | 151-135 | 134 и меньше |
| 11.6-11,11 | 184 и выше | 183-171 | 170-159 | 158-142 | 141 и меньше |

Прыжок в длину с места (см). Девочки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст (лет, месяцев) |  | Уровень физической | | |  |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| Оценка в баллах | | | | |
| 5 | 4 | 3 | *2* | 1 |
| 7,0-7.5 | 123 и выше | 122-111 | 110-99 | 98-85 | S4 и меньше |
| 7,6-7,11 | 127 и выше | 126-1 15 | П4-103 | 102-88 | 87 и меньше |
| 8,0-8,5 | 132 и выше | 131-119 | 118-106 | 105-90 | 89 и меньше |
| 8,6-8,11 | 138 и выше | 137-125 | 124-112 | 111 -96 | 95 и меньше |
| 9.0-9.5 | 140 и выше | 139-127 | 126-114 | 113-95 | 97 и меньше |
| 9.6-9.11 | 150 я выше | 149-136 | 135-122 | 121-104 | 103 и меньше |
| 10,0-10,5 | 157 и выше | 156-142 | 141-127 | 126-108 | 107 и меньше |
| 10.6-I0,11 | 163 и выше | 162-148 | 147-133 | 132-1 14 | 113 и меньше |
| 11,0-11,5 | 164 и выше | 163-150 | 149-136 | 135-1 19 | 118 и меньше |