**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Пешковская средняя общеобразовательная школа**

**Азовского района**

«Утверждаю»

Директор МБОУ Пешковская СОШ

Приказ от 31.08.2020 год № Д140 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Малик Т. П.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По физической культуре

Уровень общего образования (класс): начальное общее образование, 4 «Б» класс

Количество часов: 100

Учитель: Харитонова Виктория Андреевна

Срок реализации: 2020-2021 уч.год

***Пояснительная записка***

Предметом обучения физической культуры является двигательная деятельность младшего школьника с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность, которые необходимыми для применения к самым различным сторонам жизни и деятельности человека.

Рабочая программа составлена на основе примерной программы по физической культуре, авторской программы Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, задачи формирования у младшего школьника умения учиться

Рабочая программа составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

* Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);
* Программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа. 1-4 классы, УМК «Планета знаний» в 2 ч. Ч. 1. 2-е изд., доработанное. – АСТ-Астрель Москва 2014. – 576 с. –(Новый стандарт начального образования), рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации;
* Авторская программа  курса « Физическая культура» 1-4 классы Т.С. Лисицкая . Сборник «Программы общеобразовательных учреждений. Начальная  школа. 1 – 4 классы. УМК «Планета знаний» Издание 2-е, дораб. – М: АСТ: Астрель; Москва:  2016)
* -Основная образовательная программа НОО МБОУ Пешковская СОШ Азовского района;
* - Учебный план МБОУ Пешковская СОШ Азовского района на 2019-2020 уч .год

Программа направлена на реализацию цели - гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни. Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

Оздоровительная задача

• Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуактуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

• Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

• Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Образовательная задача

• Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;

• Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

• Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни;

• Формирование у обучающихся универсальных компетенций.

Воспитательная задача

• Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств;

• Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом

**Объём и сроки изучения.**

В соответствии с базисным образовательным планом физическая культура изучается с I по IV класс.

Количество часов в неделю по программе 3

Уроки физической культуры проходят по расписанию на спортивной площадке и в спортивном зале – 2часа в неделю, 1 час дистанционно (по четвергам).

Количество часов в неделю по учебному плану 3

Количество часов в год с учетом календарного плана-графика и расписания занятий на 2020-2021 учебный год: 100

I четверть - 26 ч. IIчетверть - 22 ч. IIIчетверть -30 ч. IVчетверть -22 ч.

**Коррекционная работа**

В 4Б классе обучается ребенок с ОВЗ (ЗПР).

Вариант 7.1 предполагает, что обучающийся получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения, образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения (1-4 классы).

Обучающийся с ОВЗ, осваивает АОП (вариант 7.1), предназначенную для образования обучающихся, достигших к моменту поступления в школу уровня развития, близкого к возрастной норме, но имеющий особенности психофизического развития, затрудняющие процесс овладения знаниями, нуждающийся в специальных условиях получения образования. Для него характерны следующие специфические образовательные потребности:

- адаптация основной общеобразовательной программы начального общего образования с учетом необходимости коррекции психофизического развития;

- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);

- комплексное сопровождение, гарантирующее получение необходимого лечения, направленного на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальной психокоррекционной помощи, направленной на компенсацию дефицитов эмоционального развития, формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;

- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений

- навыков обучающимися с ЗПР с учетом темпа учебной работы ("пошаговом» предъявлении материала, дозированной помощи взрослого,

использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);

- учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий обучающихся с ЗПР;

- профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации;

- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;

- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;

- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса себе, окружающему предметному и социальному миру;

- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;

- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;

- постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;

- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения.

Обучающийся с ОВЗ (вариант1) имеет право на прохождение текущей, промежуточной и государственной итоговой аттестации освоения АОП в иных формах.

Специальные условия проведения текущей, промежуточной и итоговой (по итогам освоения АОП) аттестации обучающихся с ЗПР включают:

- особую форму организации аттестации (в малой группе, индивидуальную)

- учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных особенностей обучающихся с ЗПР;

- привычную обстановку в классе (присутствие своего учителя, наличие привычных для обучающихся мнестических опор: наглядных схем, шаблонов общего хода выполнения заданий);

- присутствие в начале работы этапа общей организации деятельности;

- адаптирование инструкции с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР:

- упрощение формулировок по грамматическому и семантическому оформлению;

- упрощение многозвеньевой инструкции посредством деления ее на короткие смысловые единицы, задающие поэтапность (пошаговость) выполнения задания;

- в дополнение к письменной инструкции к заданию, при необходимости, она дополнительно прочитывается педагогом вслух в медленном темпе с четкими смысловыми акцентами;

- при необходимости адаптирование текста задания с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР (более крупный шрифт, четкое отграничение одного задания от другого; упрощение формулировок задания по грамматическому и семантическому оформлению, в дополнение к письменной инструкции к заданию, при необходимости, она дополнительно прочитывается педагогом вслух в медленном темпе с четкими смысловыми акцентами и др.);

- при необходимости предоставление дифференцированной помощи: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей

(привлечение внимания, концентрирование на выполнении работы, напоминание о необходимости самопроверки), направляющей (повторение и разъяснение инструкции к заданию); увеличение времени на выполнение заданий;

- возможность организации короткого перерыва (10-15 мин) при нарастании в поведении ребенка проявлений утомления, истощения;

- недопустимыми являются негативные реакции со стороны педагога, создание ситуаций, приводящих к эмоциональному травмированию ребенка

|  |  |
| --- | --- |
| ***Основные содержательные линии курса*** | • «Основы знаний о физической культуре»  • «Лёгкая атлетика»  • «Гимнастика с основами акробатики»  • «Игры на свежем воздухе»  • «Подвижные игры» |
| ***Содержание учебного предмета*** | **Основы знаний о физической культуре**  История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.  **Способы физкультурной деятельности** (в течение года)  Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур.  Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.  Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.  **Физическое совершенствование**  Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну  по два, по три.  **Лёгкая атлетика**  *Ходьба*: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.  *Бег*: челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.  *Прыжки*: прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.  *Метание:* малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.  *Броски*: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд, вверх.  **Гимнастика с основами акробатики**  Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.  Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.  **Подвижные игры**  На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись».  На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».  На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр. |

***Планируемые результаты освоения предмета***

***ЛИЧНОСТНЫЕ***

***У обучающихся будут сформированы:***

**• у**важительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

• понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

• понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;

• уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта. *Учащиеся получат возможность для формирования:*

• понимания ценности человеческой жизни;

• познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;

• понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;

• самостоятельности в выполнении личной гигиены;

• понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);

• способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;

• понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;

• саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

***ПРЕДМЕТНЫЕ***

*Учащиеся научатся:*

• руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;

• рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;

• понимать значение физической подготовки;

• определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;

• выполнять соревновательные упражнения;

• руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;

• выполнять строевые упражнения;

• выполнять различные виды ходьбы и бега;

• выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;

• выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;

• метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;

• выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;

• перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;

• выполнять танцевальные шаги;

• играть в подвижные игры;

• выполнять элементы спортивных игр;

• измерять длину и массу тела, показатели физических

качеств.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

• рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;

• определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;

• соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;

• понимать влияние закаливания на организм человека;

• самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;

• выполнять комбинации из элементов акробатики;

• организовывать и играть в подвижные игры во время

прогулок.

***МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ***

***Регулятивные***

*Учащиеся научатся:*

• руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;

• продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;

• объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;

• самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

• координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

• анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);

• участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

• ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;

• планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

• осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;

• соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;

• определять наиболее эффективные способы достижения результата;

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

• выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;

• организовывать подвижные игры во время прогулок.

***Познавательные***

*Учащиеся научатся:*

• осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;

• свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;

• различать виды физических упражнений, виды спорта;

• сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;

• устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;

• устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

*Учащиеся получат возможность научиться*:

• находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;

• устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;

• сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;

• соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;

• устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

***Коммуникативные***

*Учащиеся научатся:*

• рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;

• выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

• задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

• понимать действия партнёра в игровой ситуации.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

• участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;

• высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;

• задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;

• координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

• договариваться и приходить к общему решению;

• дополнять или отрицать суждение, приводить пример.

**Оценивание качества выполнения упражнений (с учетом требований учебных нормативов).**

«5» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрейшего достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

«4» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрейшего достижения результатов в игре.

«3» - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

«2» - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

**Оценивание обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.**

Итоговая отметка по физической культуре у учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкость их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Промежуточная аттестация проводится в форме выставления годовой отметки на основе результатов четвертных, полугодовых отметок.

В случае возникновения спорной ситуации:

а) при чередовании оценок оценка выставляется в пользу ученика (5,4,5,4 или 3,4,3,4),

б) при чередовании типа 5,5,4,4 и при чередовании оценок 4,4,3,3 годовая оценка выставляется с учётом оценок полученных в 3 и 4 четверти и 2 полугодии, т.к. повторение и обобщение материала, проводимое в это время, объективнее отражает уровень ЗУНов у учащихся.

***ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема** | **Часы** | **Сроки прохождения** | **Аттестация** |
|  |
|  | **Легкая атлетика** | 12 | **01.09-28.09** | 10.09 |
|  | **Кроссовая подготовка** | 12 | **29.09-26.10** | 20.10 |
|  | **Гимнастика с основами акробатики** | 23 | **27.10-24.12** | 16.11,01.12,21.12 |
|  | **Подвижные игры .** | 18 | **28.12-16.02** |  |
|  | **Подвижные игры на основе баскетбола.** | 10 | **18.02-16.03** |  |
|  | **Кроссовая подготовка.** | 8 | **18.03-12.04** | 08.04 |
|  | **Лёгкая атлетика.** | 17 | **13.04-25.05** | 22.04 |

***Календарно-тематическое поурочное планирование***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **тема занятия** | Дата | | |
| план | Факт | |
| **I четверть Раздел «Лёгкая атлетика» 12 часов** | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданной скоростью и темпом. | 01.09 | |  |
| 2 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданной скоростью и темпом. | 03.09 | |  |
| 3 | Бег на скорость 30,60м Встречная эстафета. | 07.09 | |  |
| 4 | Бег на скорость 30,60м Встречная эстафета. | 08.09 | |  |
| 5 | Бег на результат 30,60м. учет | 10.09 | |  |
| 6 | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. | 14.09 | |  |
| 7 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. | 15.09 | |  |
| 8 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. | 17.09 | |  |
| 9 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5м. | 21.09 | |  |
| 10 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча | 22.09 | |  |
| 11 | Бросок набивного мяча. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. | 24.09 | |  |
| 12 | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей. | 28.09 | |  |
| **Раздел «Кроссовая подготовка» 12 часов** | | | | |
| 13 | Равномерный бег 5мин. Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-100м). | 29.09 |  | |
| 14 | Равномерный бег 6мин. Чередование бега и ходьбы (бег -80м, ходьба -100м). | 01.10 |  | |
| 15 | Равномерный бег 6мин. Чередование бегаи ходьбы (бег -80м, ходьба -100м). | 05.10 |  | |
| 16 | Равномерный бег 7мин. Чередование бега и ходьбы (бег -90м, ходьба -90м). | 06.10 |  | |
| 17 | Равномерный бег 7мин. Чередование бега и ходьбы (бег -90м, ходьба -90м). | 08.10 |  | |
| 18 | Равномерный бег 8мин. Чередование бега и ходьбы (бег-90м, ходьба-0м). | 12.10 |  | |
| 19 | Равномерный бег 8мин. Чередование бега и ходьбы (бег -90м, ходьба -90м). | 13.10 |  | |
| 20 | Равномерный бег 8мин. Чередование бега и ходьбы (бег -100м, ходьба -80м | 15.10 |  | |
| 21 | Равномерный бег 8мин. Чередование бега и ходьбы (бег -100м, ходьба -80м | 19.10 |  | |
| 22 | Кросс (1 км) по пересечённой местности **учёт** | 20.10 |  | |
| 23 | Подвижные игры на развитие выносливости | 22.10 |  | |
| 24 | Подвижные игры на развитие выносливости | 26.10 |  | |
| **II четверть Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» 22 часа** | | | | |
| 25 | Инструктаж по ТБ. Кувырок вперёд, назад. Выполнение строевых команд. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. | 27.10 |  | |
| 26 | Кувырок вперёд, назад. Выполнение строевых команд. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. | 29.10 |  | |
| 27 | Кувырок вперёд, назад, перекат, стойка на лопатках. Выполнение строевых команд. Ходьба по бревну на носках. | 09.11 |  | |
| 28 | Кувырок вперёд, назад, перекат, стойка на лопатках. Выполнение строевых команд. Ходьба по бревну на носках. | 10.11 |  | |
| 29 | Кувырок вперёд, назад, перекат, стойка на лопатках. Мост. Выполнение строевых команд. Ходьба по бревну на носках. | 12.11 |  | |
| 30 | Кувырок вперёд, назад, перекат, стойка на лопатках. Мост. Выполнение строевых команд. Ходьба по бревну на носках. Учёт | 16.11 |  | |
| 31 | Подвижные игры на развитие координационных способностей. | 17.11 |  | |
| 32 | ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. | 19.11 |  | |
| 33 | ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. | 23.11 |  | |
| 34 | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. | 24.11 |  | |
| 35 | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. | 26.11 |  | |
| 36 | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. | 30.11 |  | |
| 37 | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе**. Учёт** | 01.12 |  | |
| 38 | Подвижные игры и эстафеты на развитие силовых качеств. | 03.12 |  | |
| 39 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. | 07.12 |  | |
| 40 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. | 08.12 |  | |
| 41 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. | 10.12 |  | |
| 42 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. | 14.12 |  | |
| 43 | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук | 15.12 |  | |
| 44 | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук | 17.12 |  | |
| 45 | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. **Учёт** | 21.12 |  | |
| 46 | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств. | 22.12 |  | |
| 47 | ОРУ в движении. Подвижные игры в движении. | 24.12 |  | |
| **III четверть Раздел «Подвижные игры» 18 часов** | | | | |
| 48 | ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». | 28.12 |  | |
| 49 | ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». | 11.01 |  | |
| 50 | ОРУ. Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. | 12.01 |  | |
| 51 | ОРУ. Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. | 14.01 |  | |
| 52 | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». | 18.01 |  | |
| 53 | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». | 19.01 |  | |
| 54 | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами». | 21.01 |  | |
| 55 | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами». | 25.01 |  | |
| 56 | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Верёвочка под ногами». | 26.01 |  | |
| 57 | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Верёвочка под ногами». | 28.01 |  | |
| 58 | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | 01.02 |  | |
| 59 | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | 02.02 |  | |
| 60 | ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». | 04.02 |  | |
| 61 | ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». | 08.02 |  | |
| 62 | ОРУ. Игры «вызов номеров», «кто дальше бросит», «Западня». | 09.02 |  | |
| 63 | ОРУ. Игры «вызов номеров», «кто дальше бросит», «Западня». | 11.02 |  | |
| 64 | ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». | 15.02 |  | |
| 65 | ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». | 16.02 |  | |
| **Раздел «Подвижные игры на основе баскетбола» 10 часов** | | | | |
| 66 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. | 18.02 |  | |
| 67 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. | 22.02 |  | |
| 68 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. | 25.02 |  | |
| 69 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. | 01.03 |  | |
| 70 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. | 02.03 |  | |
| 71 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. | 04.03 |  | |
| 72 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 09.03 |  | |
| 73 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 11.03 |  | |
| 74 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 15.03 |  | |
| 75 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 16.03 |  | |
| **IV четверть Раздел «Кроссовая подготовка» 8 часов** | | | | |
| 76 | Равномерный бег 5мин. Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-100м). | 18.03 |  | |
| 77 | Равномерный бег 6мин. Чередование бега и ходьбы (бег -80м, ходьба -100м). | 29.03 |  | |
| 78 | Равномерный бег 7мин. Чередование бега и ходьбы (бег -90м, ходьба -90м). | 30.03 |  | |
| 79 | Равномерный бег 7мин. Чередование бега и ходьбы (бег -90м, ходьба -90м). | 01.04 |  | |
| 80 | Равномерный бег 8мин. Чередование бега и ходьбы (бег-90м, ходьба-0м). | 05.04 |  | |
| 81 | Равномерный бег 8мин. Чередование бега и ходьбы (бег -90м, ходьба -90м). | 06.04 |  | |
| 82 | Кросс (1 км) по пересечённой местности **учёт** | 08.04 |  | |
| 83 | Подвижные игры на развитие выносливости | 12.04 |  | |
| **Раздел «Лёгкая атлетика» 13 часов** | | | | |
| 84 | Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах). ТБ на уроках физической культуры и занятиях лёгкой атлетикой. Прыжок в длину с места. | 13.04 |  | |
| 85 | Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданной скоростью и темпом. | 15.04 |  | |
| 86 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданной скоростью и темпом. | 19.04 |  | |
| 87 | Бег на скорость 30,60м Встречная эстафета. | 20.04 |  | |
| 88 | Бег на результат 30,60м. учет | 22.04 |  | |
| 89 | Прыжки в длину по заданным ориентирам. | 26.04 |  | |
| 90 | Прыжок в длину с разбега на точность приземления. | 27.04 |  | |
| 91 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. | 29.04 |  | |
| 92 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. | 04.05 |  | |
| 93 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5м. | 06.05 |  | |
| 94 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча | 11.05 |  | |
| 95 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. | 13.05 |  | |
| 96 | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей. | 17.05 |  | |
| 97 | Спортивные игры | 18.05 |  | |
| 98 | Спортивные игры | 20.05 |  | |
| 99 | Спортивные игры | 24.05 |  | |
| 100 | Спортивные игры | 25.05 |  | |

СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания Заместитель директор по УВР

методического совета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Петренчук Е.И.

МБОУ Пешковская СОШ

от 28.08.2020года № 1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020года

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_Карпенко Т.И.

Подпись руководителя МО,ФИО