

Ростовская область Тарасовский район х. Россошь
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Туроверо-Россошанская основная общеобразовательная школа**

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей естественно- математического цикла Протокол № 1 от <u>27.08.2021 г.</u> Руководитель МО _____ (Будкова О.В.)	СОГЛАСОВАНО с заместителем директора по УВР Тимошенко Т.И. <u>27.08.2021 г.</u> _____ (Подпись)	ПРИНЯТО на заседании Педагогического Совета Протокол № 1 от <u>27.08.2021 г.</u> Председатель _____ В.Б. Тимошенко	УТВЕРЖДАЮ Директор _____ В.Б. Тимошенко. Приказ от 27.08.2021 г. № 101
--	--	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Уровень общего образования, класс: начальное общее, 4 класс

Количество часов в неделю: 3 часа

Учитель: Авакян К.О.

Квалификационная категория: соответствие занимаемой должности

2021 – 2022 учебный год.

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа составлена с учетом основных нормативных правовых документов:

Законов:

- Федерального Закона от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.03.2016; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);
- Областного закона от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 24.04.2015 № 362-ЗС).

Программ:

- Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15).

Приказов:

- Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644);
- Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Приказ от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897»;
- Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 № 345 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Туроверо-Россошанской основной общеобразовательной школы;
- основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Туроверо-Россошанской ООШ;
- Положение о порядке утверждения и структуре рабочих программ учебных курсов (предметов) дисциплин (модулей) МБОУ Туроверо-Россошанской ООШ;

- Учебный план МБОУ Туроверо-Россошанской ООШ на 2021-2022 учебный год;
- Годовой календарный учебный график МБОУ Туроверо-Россошанской ООШ на 2021-2022 учебный год;
- авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);
- учебник «Физическая культура» -1-4 класс, В.И. Лях; М: Просвещение- 2019 г.

Цели и задачи:

На основании Концепции развития физической культуры целью преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы является создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его воспитательного и оздоровительного потенциала в образовательных организациях на основе модернизации системы физического воспитания в соответствии с социальными запросами общества и перспективными задачами развития Российской Федерации в современном мире.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

- повышение у обучающихся мотивации к регулярным занятиям физической культурой и формирование навыков здорового образа жизни.
- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования

движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

Технологии, применяемые в обучении: здоровьесберегающие технологии, игровые, информационно-коммуникативные, технологии разноуровневой дифференциации, соревновательные, блочно-модульные технологии, стимулирующие, защитно-профилактические, технология личностно-ориентированного обучения.

.Формы контроля: предварительный, текущий, оперативный или периодический, итоговый контроль, групповая, фронтальная и индивидуальная форма контроля.

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане

В учебном плане МБОУ Туроверо-Россошанской ООШ на предмет «Физическая культура» в 4 классе начальной школы отводится 3 ч в неделю. Курс рассчитан на **102 ч** в 4 классе, так как 3 часа приходится на праздничные дни (23.02;02.05,9.05), в соответствии с производственным календарём на 2021 – 2022 учебный год, то **фактически курс рассчитан на 99 уч. часов**. Программный материал будет реализован полностью за счёт уплотнения уроков повторения.

РАЗДЕЛ 2. ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое,

интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровье - берегающую 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В процессе обучения ученик научится:

Раздел «Знания о физической культуре»

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней гимнастики, 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 положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

- 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, соблюдать правила взаимодействия с игроками.
- измерять показатели здоровья физического развития и физической подготовленности, вести систематические наблюдения за их динамикой.

Раздел «Физическое совершенствование»

1	Скоростные	Бег 30 м, сек	6,6 и выше	6,5-5,6	5,1 и ниже	6,6 и выше	6,5-5,6	5, 2 и ниже
2	Силовые	Подтягивание из виса (м), Из виса лёжа (д), кол-во раз	1 и ниже	3-4	5 и выше	4 и ниже	8-13	18 и выше
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	130 и ниже	140-160	185 и выше	120 и ниже	140-150	170 и выше
		Метание мяча 150 г, м	16 и ниже	20-25	27 и выше	10 и ниже	12-15	17 и выше
4	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	9,9 и выше	9,5-9,0	8,6 и ниже	10,4 и выше	10,0-9,5	9,1 и ниже
5	Гибкость	Наклон вперед сидя на полу, см	2 и ниже	4-6	8 и выше	3 и ниже	7-10	14 и выше
6	Выносливость	6-инутный бег, м	850 и ниже	900-1050	1250 и выше	550 и ниже	750-950	1050 и выше
		Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз	65 и ниже	70-85	90 и выше	85 и ниже	90-105	110 и выше

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

РАЗДЕЛ 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

№ п/п	Основное содержание по темам.	Характеристика основных видов деятельности учащихся.	Универсальные учебные действия.
1.	Знание о физической культуре (в процессе урока)		
	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	Познавательные: знать историю возникновения физической культуры и спорта, определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми,

	Правила ТБ при занятиях физической культурой	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма	<p>устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма, выявлять различие в основных способах передвижения человека, определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма,</p> <p>определять состав спортивной одежды, в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу, осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию.</p> <p>Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения, слышать и слушать друг друга.</p>
	Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Анализировать причины возникновения физической культуры	
	Физические упражнения, их влияние на организм	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.	
	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Давать характеристику основных физических качеств	
2.	Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)		
	Составление режима дня.	Составлять индивидуальный режим дня.	<p>Познавательные: правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками; определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года; оформлять дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния, использовать подвижные игры для активного отдыха.</p>
	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости	
	Понятие длины и массы тела	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.	
	Правильная осанка	Контроль правильности осанки Составлять комплексы упражнений	

		для формирования правильной осанки.	
3.	Спортивно-оздоровительная деятельность		
	Гимнастика с основами акробатики: 18 часов.		
	Организирующие команды и приемы	<p>Уметь: выполнять строевые команды</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организуемых упражнений</p> <p>Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».</p>	<p>Познавательные: описывать и осваивать технику выполнения акробатических упражнений, упражнений на снарядах, на узкой опоре, упражнений в лазании и перелазании, опорных прыжков, танцевальных упражнений, общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, различать и выполнять строевые команды.</p> <p>Коммуникативные: конструктивно разрешать конфликты посредством интереса сторон и сотрудничества; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,</p> <p>Регулятивные: адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.</p>
	Акробатические упражнения	<p>Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p>	
	Снарядная гимнастика	Уметь: лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный	

		<p>прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций</p>	
	<p>Гимнастические упражнения прикладного характера</p>	<p>Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании</p>	

		<p>гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>	
Легкая атлетика: 18 часов.			
	Беговые упражнения	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и</p>	<p>Познавательные: усваивать основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объяснять их назначение; описывать и осваивать технику беговых упражнений, прыжков и метаний; усваивать правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; выбирать индивидуальный темп передвижений, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Коммуникативные: конструктивно разрешать конфликты посредством интереса сторон и сотрудничества; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,</p> <p>Регулятивные: адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.</p>

		группах при разучивании и выполнении беговых упражнений	
	Прыжковые упражнения	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>	
	Броски, метание	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании;	

		<p>метать различные предметы на дальность с места из различных положений.</p> <p>Описывать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча.</p>	
Подвижные и спортивные игры: 42 часа			
	Подвижные игры	<p>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p>Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр</p> <p>Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p>Моделировать технику выполнения</p>	<p>Познавательные: описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно; организовывать и проводить подвижные игры.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности.</p> <p>Регулятивные: овладевать способностью сохранять и принимать цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p>

		<p>игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>	
	<p>Подвижные игры на основе баскетбола</p>	<p>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>	

РАЗДЕЛ 4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

Название раздела.	Кол-во часов на изучение раздела.	К/р, пр/р, л/р, экскурсии, проекты.	Количество.
Лёгкая атлетика	18	- Бег на результат 30; 60 метров. - Метание в цель (5 попыток – 3 попадания) - Входной контроль	2 1 1
Кроссовая подготовка	21	- Кросс по пересечённой местности (1000м) без учёта времени.	2
Гимнастика	18	- Выполнить комбинацию из разученных элементов. - Оценка техники выполнения висов. - Оценка техники лазания по канату	1 1 1
Подвижные игры	18	- Оценка индивидуальных и групповых действий в подвижных играх	1
Подвижные игры на основе баскетбола	23	- Оценка техники владения мячом. - Итоговая контрольная работа	1 1

№	Тема раздела. Тема урока.	Домашнее задание	Виды Контроля.	Планир. дата.	Фактич. дата.
---	------------------------------	------------------	----------------	---------------	---------------

**І.четверть.
Лёгкая атлетика (11 часов).**

1	Инструктаж по ТБ. Бег на скорость. П/и «Смена сторон». Встречная эстафета.	Стр.8-10, иллюстрация стр. 83-84	Текущий	1.09.	
2	Бег на скорость. П/и «Смена сторон». Встречная эстафета.	Стр.11-13	Предварительный	2.09.	
3		Стр.14-17	Текущий	6.09.	
4	Бег на скорость. Встречная эстафета. П/и «Кот и мыши». Входная контрольная работа.	Стр.18-19	Входной	8.09.	
5	Бег на результат (30,60 м). Круговая эстафета. П/и «Невод».	Стр.19-21	Текущий	9.09.	
6	Прыжок в длину с разбега. П/и «Зайцы в огороде».	Стр.22-23, иллюстрация стр.87-88	Фронтальный	13.09.	
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги».. П/и «Волк во рву».	Стр.24-26	Фронтальный	15.09.	
8	Прыжок в длину. Тройной прыжок с места. П/и «Шишки, жёлуди, орехи».	Стр.27-28	Фронтальный	16.09.	
9	Бросок теннисного мяча П/и «Невод».	Стр.28-30, иллюстрация стр.91-92	Фронтальный	20.09.	
10	Бросок теннисного мяча П/и «Третий лишний».	Стр.30-31	Фронтальный	22.09.	
11	Бросок теннисного мяча Бросок набивного мяча. П/и «Охотники и утки».	Стр.32	Фронтальный Метание в цель (5	23.09.	

			попыток – 3 попадания)		
Кроссовая подготовка (14 часов)					
12	Бег 5мин. П/и «Салки на марше».	Стр.33-34	Групповой	27.09.	
13	Бег 6мин. П/и «Заяц без логова».	Стр.34-36	Групповой	29.09.	
14		Стр.37-40	Групповой	30.09.	
15	Бег 7мин. П/и «День и ночь».	Стр.41-43	Групповой	4.10.	
16		Стр.43-47	Групповой	6.10.	
17	Бег 8мин. П/и «Караси и щуки».	Стр.48-50	Групповой	7.10.	
18		Стр.51	Групповой	11.10.	
19	Бег 9мин. П/и «На буксире».	Стр.51-54	Групповой	13.10.	
20		Стр.55-57	Групповой	14.10.	
21	Бег 8мин. П/и «На буксире».	Стр.58-61	Групповой	18.10.	
22		Стр.62-63	Групповой	20.10.	
23	Бег 9мин. П/и «Паровозики».	Стр.64-66	Групповой	21.10.	
24	Бег 9мин. П/и «Наступление».	Стр.66-67	Групповой	25.10	
25	Кросс 1 км по пересечённой местности. П/и «Наступление».	Стр.67-70	Групповой	27.10	
Подвижные игры (2 часа)					

26	П/и «Космонавты», «Разведчики и часовые».	Стр.70-73	Текущий	28.10	
27		Стр.73-75	Текущий	8.11.	
II. четверть. Гимнастика (18 часов).					
28	Инструктаж по ТБ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Ходьба по бревну.	Стр.76-77	Групповой	10.11.	
29	Кувырок вперёд, кувырок назад, пережат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну. П/и «Что изменилось?».	Стр.77-79	Групповой	11.11.	
30		Стр.82-84, иллюстрация стр.108	Групповой	15.11.	
31	«Мост». Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну. П/и «Точный поворот».	Стр.86-88	Групповой	17.11.	
32		Стр.89-92	Групповой	18.11.	
33	«Мост». Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну. П/и «Быстро по местам».	Стр.92-94	Групповой Выполнить комбинацию из разученных элементов	22.11	
34	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. П/и «Посадка картофеля».	Стр.95-96, иллюстрация стр.109	Групповой	24.11.	
35		Стр.96-98	Групповой	25.11.	
36	На г/с вис прогнувшись, поднимание ног в вися,	Стр.99	Групповой	29.11.	

37	подтягивание в висе. Эстафеты. П/и «Не ошибись».	Стр.100-101	Групповой	1.12.	
38	На г/с вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. П/и «Три движения».	Стр.102	Групповой	2.12.	
39		Стр.103-104	Групповой	6.12.	
40	На г/с вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. П/и «Три движения».	Стр.104-107, иллюстрация стр.111-112	Групповой Оценка техники выполнения висов	8.12.	
41	Лазание по канату в три приёма. Перелезание. П/и «Прокати быстрее мяч».	Стр.107-108	Групповой	9.12.	
42		Стр.109	Групповой	13.12.	
43	Лазание по канату в три приёма. Перелезание. П/и «Лисы и куры».	Стр.111-112	Групповой	15.12.	
44	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на колени, соскок со взмахом рук. П/и «Лисы и куры».	Стр.111	Групповой	16.12.	
45	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на колени, соскок со взмахом рук. П/и «Верёвочка под ногами».	Стр.112	Групповой Оценка техники лазания по канату	20.12.	
Подвижные игры (3 часа)					
46	П/и «Космонавты», «Белые медведи»	Стр.114	Текущий	22.12.	
47		Стр.115	Текущий	23.12.	
48	П/и «Прыжки по полоскам», «Волк во рву» Эстафета «Верёвочка под ногами».	Стр.115-116	Текущий	27.12.	
III. четверть. Подвижные игры (13 часов).					
49	Инструктаж по ТБ. П/и «Прыжки по полоскам», «Волк во рву» Эстафета «Верёвочка под ногами».	Стр.117-118	Текущий	10.01.	
50	П/и «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож и Жучка» Эстафета «Верёвочка под ногами».	Стр.119-120	Текущий	12.01.	
51		Стр.120	Текущий	13.01.	
52	П/и «Удочка», «Заяцы в огороде» Эстафета	Стр.120	Текущий	17.01.	

53	«Верёвочка под ногами».	Стр.121	Текущий	19.01.	
54	П/и «Удочка», «Мышеловка», «Невод»	Стр.121	Текущий	20.01.	
55		Стр.122	Текущий	24.01.	
56		П/и «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики»	Стр.123	Текущий	26.01.
57	Стр.123		Текущий	27.01.	
58	П/и «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня»	Стр.124	Текущий	31.01.	
59		Стр.124	Текущий	2.02.	
60	Эстафета с предметами. П/и «Вызов номеров».	Стр125	Текущий	3.02.	
61		Стр125	Текущий	7.02.	
Подвижные игры на основе баскетбола (16 часов)					
62	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. П/и «Гонка мячей по кругу».	Стр126	Групповой	9.02.	
63		Стр.126	Групповой	10.02.	
64	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. П/и «Гонка мячей по кругу».	Стр.127	Групповой	14.02.	
65		Стр.127	Групповой	16.02.	
66	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. П/и «Подвижная цель».	Стр.128-129	Групповой	17.02.	
67		Стр.129	Групповой	21.02.	
68	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча правой, левой рукой. П/и «Овладей мячом».	Стр.129-130	Групповой	24.02.	
69		Стр.131	Групповой	28.02.	
70	Ловля и передача мяча. Ведение на месте правой, левой рукой. Эстафеты. П/и «Мяч ловцу», «Салки с мячом».	Стр.131	Групповой	2.03.	
71		Стр.132	Групповой	3.03.	
72		Стр.132	Групповой	5.03	
73		Стр.132	Групповой	9.03.	
74		Стр 133	Групповой	10.03.	
75	Ловля и передача мяча. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. П/и «Снайперы».	Стр.133-134	Групповой	14.03.	
76		Стр.135	Групповой	16.03.	
77	Ловля и передача мяча. Броски мяча в кольцо. Эстафеты. Тактические действия в защите и нападении.	Стр.135-136	Групповой	17.03.	

	Игра в мини-баскетбол.				
IV. четверть.					
Подвижные игры на основе баскетбола (7 часов).					
78	Ловля и передача мяча. Броски мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	Стр.137	Групповой	21.03.	
79	Ловля и передача мяча. Броски мяча в кольцо.	Стр.137	Групповой	. 4.04.	
80	Эстафеты с мячами. П/и «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол.	Стр.138	Групповой	6.04	
81	Ловля и передача мяча. Броски мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	Стр.138-139	Групповой	7.04.	
82	Ловля и передача мяча. Броски мяча в кольцо. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	Стр.140	Групповой	11.04.	
83	Ловля и передача мяча. Эстафеты. Тактические	Стр.140	Групповой	. 13.04	
84	действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	Стр.141	Групповой	. 14.04	
Кроссовая подготовка (7 часов)					
85	Бег 5мин. П/и «Салки на марше».	Стр.141	Групповой	18.04	
86	Бег 6мин. П/и «Салки на марше».	Стр.142-143	Групповой	20.04	
87	Бег 7мин. П/и «Конники-спортсмены».	Стр.143	Групповой	21.04.	
88		Стр.144-145	Групповой	25.04.	
89	Бег 9мин. П/и «День и ночь».	Стр.146-147	Групповой	27.04.	
90	Бег 9мин. П/и «На буксире».	Стр.148-149	Групповой	28.04.	
91	Кросс 1 км по пересечённой местности. П/и «Охотники и зайцы».	Стр.149-150	Групповой	4.05.	
Лёгкая атлетика (7 часов).					
92	Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. П/и «Бездомный заяц».	Стр.150-152	Текущий	5.05	
93		Стр.152-155	Текущий	11.05.	
94	Бег на скорость (30,60 м). Круговая эстафета. П/и	Стр.157	Текущий	12.05.	

	«Невод».				
95	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок. П/и «Волк во рву». Тестирование физических качеств.	Стр.158-160	Фронтальный	16.05.	
96		Стр.161-162	Фронтальный	18.05.	
97	Прыжок в высоту. П/и «Прыжок за прыжком». Итоговый контроль	Стр.162-163	Итоговый	19.05.	
98	Бросок теннисного мяча. Бросок в цель с 4-5 м. П/и «Прыжок за прыжком».	Стр.163-164	Групповой	23.05.	
99	Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча. П/и «Гуси-лебеди».	Стр.164-166	Групповой	25.05.	

РАЗДЕЛ 5. КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ и КИМЫ

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