

«Одзласавано»

Група

«Утверджано»

ЗД по УЗРР  у. Р. Радзева

на педагогическом совете № 1

Директор  Ж. Н. Литвинова

« 31 » августа 2020г.

« 31 » августа 2020г.

« 31 » августа 2020г.

Рабочая программа

по русскому языку на 2020-2021 учебный год.

Класс: « 7 »

Количество часов: 66

Используемый учебник: В. В. Лина

Учитель: Татьяна Юлиана Степановна

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1 класса разработана в соответствии:

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования список изменяющих документов (приказом Минобрнауки России от 26 ноября 2010 года № 1241; приказом Минобрнауки России от 22 сентября 2011 года № 2357; приказом Минобрнауки России от 18 декабря 2012 года № 1060; приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 года № 1643; приказом Минобрнауки России от 18 мая 2015 года № 507)

-на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2016 год.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе положений нормативно-правовых актов РФ, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона Российской Федерации «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности до 2020 г.;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011).

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям ФГОС НОО.

Уровень изучения учебного материала базовый. Программа состоит : 72 часа – курс физическая культура. Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Календарно- тематическое планирование Рабочей программы предполагает наличие контроля за теоретической подготовленностью, по технике владения двигательными действиями при обучении правилам игры, при реализации материального перевеса. Мониторинг физического развития проводится два раза в год (сентябрь 1-6 урок), май (89-94 урок). Контрольные уроки проводятся после изучения конкретной темы или раздела. Текущий контроль включает в себя опрос, тестирование, умение выполнять конкретное двигательное действие.

Успеваемость учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к *подготовительной и специальной медицинским группам*, оценивается на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в начальной школе. Знания о физической культуре

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, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

- выполнять тестовые упражнения на оценку 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, брус, гимнастическое бревно);

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 года №373) данная рабочая программа для 1-4 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- λ Воспитание российской гражданской идентичности: формирование чувства гордости за свою Родину, патриотизма, любви и уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- λ Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- λ Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- λ Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- λ Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- λ Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- λ Формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- λ Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- λ Формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функции и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- λ Умение осознано использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей, потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

1) 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;

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

3) 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), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

- λ планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- λ излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- λ представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- λ измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- λ оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- λ организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- λ бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- λ организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- λ характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- λ взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- λ в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- λ подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- λ находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- λ выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- λ выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- λ выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Формирование универсальных учебных действий

- λ Личностные УДД
 - ◊ ценностно-смысловая ориентация учащихся,
 - ◊ действие смыслообразования,
 - ◊ нравственно-этическое оценивание
- λ Коммуникативные УДД
 - ◊ умение выражать свои мысли,
 - ◊ разрешение конфликтов, постановка вопросов.
 - ◊ управление поведением партнера: контроль, коррекция,
 - ◊ планирование сотрудничества с учителем и сверстниками,
 - ◊ построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.
- λ Регулятивные УДД
 - ◊ целеполагание,
 - ◊ волевая саморегуляция,
 - ◊ коррекция,
 - ◊ оценка качества и уровня усвоения,
 - ◊ контроль в форме сличения с эталоном,
 - ◊ планирование промежуточных целей с учетом результата.
- λ Познавательные универсальные действия (общеучебные):
 - ◊ умение структурировать знания,

- ◇ выделение и формулирование учебной цели,
- ◇ поиск и выделение необходимой информации,
- ◇ анализ объектов,
- ◇ синтез, как составление целого из частей,
- ◇ классификация объектов.

Содержание учебного предмета

1 класс.

Знания о физической культуре (на каждом уроке)

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физической деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с элементами акробатики (13 часов)

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика (17 часов)

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Кроссовая подготовка (14 часов)

Смешанные передвижения ходьбы и бега.

Подвижные игры 28 (часов)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуды – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по

прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры 1 класс

п	Тема курса раздел программы	Кол-во часов	Тема урока	Содержание урока	Виды и средства контроля	Планируемые (предметные) результаты освоения обучающимися раздела программы	Дата проведения	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Легкая атлетика	16	Т.б. на уроках л/а.	Теоретические сведения. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег в равномерном темпе. Мониторинг	Текущий	Уметь правильно выполнить движения в беге	6.09	
2			Бег на короткие дистанции	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Высокий старт, бег 30м. эстафеты, игры. Мониторинг	Текущий	Уметь правильно выполнить движения в беге	7.09	
3			Бег на короткие дистанции	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Высокий старт, бег 30м. эстафеты, игры. Мониторинг	Текущий	Уметь правильно выполнить движения в беге	13.09	
4			Бег на короткие дистанции	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Высокий старт, бег 30м. эстафеты, игры. Мониторинг	Текущий	Уметь правильно выполнить движения в беге	14.09	
5			Бег на средние дистанции	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бег на средние дистанции. Эстафеты, игры. Мониторинг.	Текущий	Уметь правильно выполнить движения в беге	20.09	
6			Бег на средние дистанции	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бег на средние дистанции. Эстафеты, игры. Мониторинг.	Текущий	Уметь правильно выполнить движения в беге	21.09	
7			Бег на длинные дистанции	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Высокий старт, бег в равномерном темпе 700 м.. Игры.	Текущий	Уметь правильно выполнить движения в беге	27.09	
8			Бег на длинные дистанции	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бег на выносливость с ходьбой 1000м. Игра.	Текущий	Уметь правильно выполнить движения в беге	28.09	
9			Игровой урок- Веселые старты	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Эстафеты с различными видами бега.	Текущий	Уметь правильно выполнить движения в беге	4.10	
10			Метание мяча	Бег, ОРУ, строевые упражнения. метание мяча в цель. Подвижные игры	Текущий	Уметь правильно выполнять метание мяча	5.10	
11			Метание мяча	Бег, ОРУ, строевые упражнения. метание мяча в цель. Подвижные игры	Текущий	Уметь правильно выполнять метание мяча		

12			Метание мяча	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Метание мяча на дальность. Подвижные игры.	Текущий	Уметь правильно выполнять метание мяча	11.10	
13			Метание мяча	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Метание мяча на дальность. Подвижные игры.	Текущий	Уметь правильно выполнять метание мяча	12.10	
14			Прыжки в длину	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Подвижные игры	Текущий	Уметь правильно выполнять прыжки	18.10	
15			Прыжки в длину	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.	Текущий	Уметь правильно выполнять прыжки	19.10	
16			Прыжки в высоту	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега	Текущий	Уметь правильно выполнять прыжки	26.10	
17	П/ игры с элементами с/игр	8 часов	Бросок и ловля мяча	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бросок и ловля мяча на месте, двумя и одной рукой. Подвижные игры.	Текущий	Уметь правильно выполнять упражнения с мячом		
18			Бросок и ловля мяча	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бросок и ловля мяча на месте, двумя и одной рукой. Подвижные игры.	Текущий	Уметь правильно выполнять упражнения с мячом		
19			Ведение мяча	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Ведение мяча в движении в шаге, медленно бегом.	Текущий	Уметь правильно выполнять упражнения с мячом		
20			Ведение мяча	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Ведение мяча в движении в шаге, медленно бегом.	Текущий	Уметь правильно выполнять упражнения с мячом		
21			Передача мяча	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Передача мяча в парах, с отскоком от пола, от плеча.	Текущий	Уметь правильно выполнять упражнения с мячом		
22			Передача мяча	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Передача мяча в парах, с отскоком от пола, от плеча.	Текущий	Уметь правильно выполнять упражнения с мячом		
23			Совершенствование техники ловли, передачи, ведения мяча	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Подвижные игры и эстафеты с мячом.	Текущий	Уметь правильно выполнять упражнения с мячом		
24			Совершенствование техники ловли, передачи, ведения мяча	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Подвижные игры и эстафеты с мячом.	Текущий	Уметь правильно выполнять упражнения с мячом		

25	Гимнастика с элементами акробатики	13 часов	Т.б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения	Т.б. на уроках гимнастики. Виды гимнастики. Бег, ОРУ, строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Подвижные игры.	Текущий	Уметь выполнять строевые упражнения			
26			Лазание и перелезание, упраж. в равновесии	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке, скамейке, перелезание через различные препятствия. Ходьба по низкому бревну. Подвижные игры.	Текущий	Уметь правильно выполнять упражнение в равновесии, на гимнастической стенке и скамейке			
27			Лазание и перелезание, упраж. в равновесии	Бег, ОРУ, строевые упражнения Лазание по гимнастической стенке, скамейке, перелезание через различные препятствия. Ходьба по низкому бревну. Подвижные игры.	Текущий	Уметь правильно выполнять упражнение в равновесии, на гимнастической стенке и скамейке			
28			Упражнения в висе, танцевальные шаги	Бег, ОРУ, строевые упражнения Разновидности висов, хватов. Упражнения на высокой и низкой перекладине. Танцевальные шаги. Подтягивание, отжимание.	Текущий	Уметь правильно выполнять упражнения на перекладине.			
29			Упражнения в висе, танцевальные шаги	Бег, ОРУ, строевые упражнения Разновидности висов, хватов. Упражнения на высокой и низкой перекладине. Танцевальные шаги. Подтягивание, отжимание.	Текущий	Уметь правильно выполнять упражнения на перекладине.			
30			Упражнения в висе, танцевальные шаги	Бег, ОРУ, строевые упражнения Разновидности висов, хватов. Упражнения на высокой и низкой перекладине. Танцевальные шаги. Подтягивание, отжимание.	Текущий	Уметь правильно выполнять упражнения на перекладине.			
31			Опорный прыжок	Бег, ОРУ, строевые упражнения Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Подвижные игры.	Текущий	Уметь правильно выполнять опорный прыжок			
32			Опорный прыжок	Бег, ОРУ, строевые упражнения Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Подвижные игры.	Текущий	Уметь правильно выполнять опорный прыжок			
33			Акробатика	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Группировка, перекат в группировке, кувырок вперед, в сторону, стойка на лопатках согнув ноги, «мост» из положения лежа. Подвижные игры.	Текущий	Уметь правильно выполнять акробатические упражнения			
34			Акробатика	Бег, ОРУ, строевые упражнения Группировка, перекат в группировке, кувырок вперед, в сторону, стойка на лопатках согнув ноги, «мост» из положения лежа. Подвижные игры.	Текущий	Уметь правильно выполнять акробатические упражнения			

35			Акробатика	Бег, ОРУ, строевые упражнения Группировка, пережат в группировке, кувырок вперед, в сторону, стойка на лопатках согнув ноги, «мост» из положения лежа. Подвижные игры.	Текущий	Уметь правильно выполнять акробатические упражнения			
36			Совершенство вание элементов гимнастики и акробатик	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Совершенствование элементов гимнастики и акробатики. Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. Подвижные игры.	Текущий	Уметь правильно выполнять элементы гимнастики и акробатики.			
37			Совершенство вание элементов гимнастики и акробатик	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Совершенствование элементов гимнастики и акробатики. Наклон туловища из положения сидя, стоя. Подвижные игры.	Текущий	Уметь правильно выполнять элементы гимнастики и акробатики.			
38	Кроссовая подготовка	14 часов	Т.б. на уроках кроссовой подготовке	Т.б. на уроках кроссовой подготовке. Основные требования к одежде и обуви. Подвижные игры.	Текущий				
39			Равномерный бег 500м	ОРУ, строевые упражнения. Прохождение дистанции. Подвижные игры.	Текущий	Уметь выполнять бег в равномерном темпе.			
40			Равномерный бег 500м	ОРУ, строевые упражнения, прохождение дистанции. Подвижные игры.	Текущий	Уметь выполнять бег в равномерном темпе.			
41			Равномерный бег 600м	ОРУ, строевые упражнения. Смешанные передвижения ходьбы и бега. Подвижные игры.	Текущий	Уметь выполнять бег в равномерном темпе.			
42			Равномерный бег 600м	ОРУ, строевые упражнения. Смешанные передвижения ходьбы и бега. Подвижные игры.	Текущий	Уметь выполнять бег в равномерном темпе.			
43			Равномерный бег 800м	ОРУ, строевые упражнения. Смешанные передвижения ходьбы и бега. Подвижные игры.	Текущий	Уметь выполнять бег в равномерном темпе.			
44			Равномерный бег 800м	ОРУ, строевые упражнения. Смешанные передвижения ходьбы и бега. Подвижные игры.	Текущий	Уметь выполнять бег в равномерном темпе.			
45			Равномерный бег 800м	ОРУ, строевые упражнения. Смешанные передвижения ходьбы и бега. Подвижные игры.	Текущий	Уметь выполнять бег в равномерном темпе.			
46			Равномерный бег 800м	ОРУ, строевые упражнения. Смешанные передвижения ходьбы и бега. Подвижные игры.	Текущий	Уметь выполнять бег в равномерном темпе.			

47			Равномерный бег 800м	ОРУ, строевые упражнения. Смешанные передвижения ходьбы и бега. Подвижные игры.	Текущий	Уметь выполнять бег в равномерном темпе.			
48			Равномерный бег 800м	ОРУ, строевые упражнения. Смешанные передвижения ходьбы и бега. Подвижные игры.	Текущий	Уметь выполнять бег в равномерном темпе.			
49			Равномерный бег 1000м	ОРУ, строевые упражнения. Смешанные передвижения ходьбы и бега. Подвижные игры.	Текущий	Уметь выполнять бег в равномерном темпе.			
50			Равномерный бег 1000м	ОРУ, строевые упражнения. Смешанные передвижения ходьбы и бега. Подвижные игры.	Текущий	Уметь выполнять бег в равномерном темпе.			
51			Равномерный бег 1000м	ОРУ, строевые упражнения. Смешанные передвижения ходьбы и бега. Подвижные игры.	Текущий	Уметь выполнять бег в равномерном темпе.			
52	Подвижные игры с элементами с/ игр	9 часов	Т.б на уроках подвижных и спортивных игр	Т.б на уроках подвижных и спортивных игр. Бег, ОРУ, строевые упражнения. Подвижные игры.	Текущий	Знать технику безопасности.			
53			Ведение и передача мяча	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении, передача мяча на месте в парах, тройках, от груди, с отскоком от пола и без. Эстафеты, игры.	Текущий	Уметь правильно выполнять ведение и передачу мяча.			
54			Ведение и передача мяча	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении, передача мяча на месте в парах, тройках, от груди, с отскоком от пола и без. Эстафеты, игры.	Текущий	Уметь правильно выполнять ведение и передачу мяча.			
55			Ведение и передача мяча	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении, передача мяча на месте в парах, тройках, от груди, с отскоком от пола и без. Эстафеты, игры.	Текущий	Уметь правильно выполнять ведение и передачу мяча.			
56			Бросок и ловля мяча	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бросок и ловля мяча одной и двумя руками. Эстафеты, игра.	Текущий	Уметь правильно выполнять ловлю и броски мяча.			
57			Бросок и ловля мяча	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бросок и ловля мяча одной и двумя руками. Эстафеты, игра.	Текущий	Уметь правильно выполнять ловлю и броски мяча.			
58			Совершенствование элементов баскетбола	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Совершенствование элементов баскетбола через эстафеты и игру.	Текущий	Уметь правильно выполнять ведение, передачу, броски и ловлю мяча.			

59			Совершенство вание элементов баскетбола	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Совершенствование элементов баскетбола через эстафеты и игру.	Текущий	Уметь правильно выполнять ведение, передачу, броски и ловлю мяча.			
60			Совершенство вание элементов баскетбола	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Совершенствование элементов баскетбола через эстафеты и игру.	Текущий	Уметь правильно выполнять ведение, передачу, броски и ловлю мяча.			
61	Легкая атлетика	12 часов	Прыжки в длину	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Подвижные игры	Текущий	Уметь правильно выполнять прыжки			
62			Прыжки в длину	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры	Текущий	Уметь правильно выполнять прыжки			
63			Прыжок в высоту	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижные игры.	Текущий	Уметь правильно выполнять прыжки			
64			Прыжок в высоту	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижные игры.	Текущий	Уметь правильно выполнять прыжки			
65			Метание мяча	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Метание мяча в цель с 6 метров. Подвижные игры.	Текущий	Уметь правильно выполнять метание			
66			Метание мяча	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Метание мяча в цель с 6 метров. . Подвижные игры.	Текущий	Уметь правильно выполнять метание			
67			Метание мяча	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Метание мяча на дальность. Подвижные игры.	Текущий	Уметь правильно выполнять метание			
68			Метание мяча	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Метание мяча на дальность. Подвижные игры.	Текущий	Уметь правильно выполнять метание			
69			Бег на короткие дистанции	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бег 30-60 метров. Эстафеты, подвижные игры.	Текущий	Уметь правильно выполнить движения в беге			
70			Бег на средние дистанции	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бег 400-800 метров в равномерном темпе. Подвижные игры.	Текущий	Уметь правильно выполнить движения в беге			
71			Бег на длинные дистанции	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бег с чередованием ходьбы в равномерном темпе 1000-1500 м. подвижные игры.	Текущий	Уметь правильно выполнить движения в беге			

72			Бег на длинные дистанции	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бег с чередованием ходьбы в равномерном темпе 1000-1500 м. подвижные игры.	Текущий	Уметь правильно выполнить движения в беге			

Оценочно измерительные материалы

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

№	Нормативы		1-2 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1
		д	6,3	6,9	7,4
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м			
		д			
4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115
		д	140	125	110
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70
		д	70	65	60
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50
		д	80	70	60
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6
		д	8	6	4
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10
		д	12	10	8
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во	д	23	21	19

	раз/мин)				
		м	28	26	24
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36
		д	38	36	34

Литература

В.И.Лях. Физическая культура 1-4 классы; М: «Просвещение» 2015. Тесты в учебнике

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). Г

А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)