


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРУТОЯРСКАЯ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ УЖУРСКОГО РАЙОНА

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО:  _____/_____/_____ Протокол № _____ от « _____ » августа 2020 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ «Крутоярская СОШ»:  <i>Таш</i> _____/_____/_____ « 31 » августа 2020г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «Крутоярская Средняя общеобразовательная школа» _____ _____/_____/_____ « 31 » августа 2020г.</p> 
--	---	--

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Харченко Д.В.

Физкультура 3а класс

## Пояснительная записка

**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, примерной программы по физической культуре и на основе авторской программы физического воспитания учащихся I-XI классов. (Авторы: д.п.н. В.И.Лях и к.п.н. А.А.Зданевич,) М, «Просвещение», 2012 год.**

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

*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:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, 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;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогике сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор-

мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

## **МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч.

## Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### 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.

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

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

В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений во время подвижных игр, на досуге;

- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитии систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведении утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменениями собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- приобретут жизненно важные двигательные умения и навыки, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелазать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами;

- освоить навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

«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 и закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;

- раскрывать на примерах (из истории в том числе родного края или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развития;

- 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, 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.

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, 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 приемы 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 (сила, быстрота, выносливость, гибкость); 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;

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание 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, волейбол по упрощенным правилам;

- выполнять текстовые нормативы по физической подготовке;

- плавать в том числе спортивными способами;

- выполнять передвижения на лыжах.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

*Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

*Плавание. Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплавание учебных дистанций:* произвольным способом.

*Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **Оценка образовательных достижений обучающихся**

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки

уровня достижений учащегося, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также их количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта. При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре уже с младшего школьного возраста необходимо принимать во внимание интересы и склонности детей. Учитывая большие индивидуальные различия даже детей одного возраста, учитель должен стремиться предоставить учащимся разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Для этого он может использовать различные организационные формы: объединять учащихся разного возраста из параллельных классов, проводить занятия отдельно для мальчиков и девочек.



## **Требования к уровню развития физической культуры учащихся, оканчивающих начальную школу**

### **Учащиеся должны знать:**

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

### **Уметь:**

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

### **Двигательные умения, навыки и способности:**

*В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплыть 25 м.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук поля.

*В единоборствах:* осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

*В подвижных играх:* уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

**Физическая подготовленность:** показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей

### Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	выс окий	сре дний	низ кий	выс окий	сре дний	низ кий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во				12	8	5

раз						
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	12 0 – 130	143 – 152	126 – 142	11 5 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.0 0	5.3 0	6.0 0	6.0 0	6.3 0	7.0 0
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.0 0	8.3 0	9.0 0	8.3 0	9.0 0	9.3 0

### Контрольные нормативы

Проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

нормативы		2 класс			3 класс			4 класс			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 60 м (сек.)	м							10,6	11,2	11,8
		д							10,8	11,6	12,2
3	Бег 100 м (сек.)	м									
		д									
4	Бег 1000 м (мин,сек.) - без учета времени	("+" )	м	+	+	+	+	+	+	+	+
			д	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Бег 2000 м (мин-сек.)	м									
		д									
6	Бег 3000 м (мин-сек.)	м									

		д									
7	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8
8	Челночный бег 3x20 м (сек.)	м									
		д									
9	Челночный бег 5x20 м (сек.)	м									
		д									
10	Челночный бег 10x10 м (сек.)	м									
11	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
12	Прыжок в длину с разбега (м)	м	3,00	2,80	2,60	3,30	3,10	2,90	3,50	3,30	3,10
		д	2,60	2,40	2,20	3,00	2,60	2,30	3,20	3,00	2,80
13	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
14	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
15	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
16	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
17	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
18	Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м)	м									
		д									
19	Метание гранаты: для девочек - 500г, для мальчиков - 700г (м)	м									
		д									

20	Многоскоки - 8 прыжков (м)	м	12	10	8	13	11	9	15	14	13
		д	12	10	8	13	11	9	14	13	12
21	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		д	28	26	24	30	28	26	33	30	28
22	Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	м	4	3	2	5	3	2	6	4	2
		д	6	4	2	8	6	4	9	7	5
23	Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	м	6	4	2	7	5	3	8	6	4
		д	7	5	3	8	6	4	9	7	5
24	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38
25	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	м	5	3	1	6	4	2	7	5	3
		д	4	2	1	5	3	1	6	4	2

#### Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины физической культуры

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005..

## 1. Материально техническое обеспечение дисциплины

Футбольный и волейбольный мячи, кегли, резиновые мячи, напольное бревно, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, мат, секундомер, скакалки, обручи, гимнастические палки, свисток.

### **Промежуточная аттестация за курс 4 класса**

**Критерии оценивания:** за каждый правильный ответ участнику дается 1 балл:

100-80 % набранных баллов – «отлично»;

79-60 % набранных баллов – «хорошо»;

59-40 % набранных баллов – «удовлетворительно»;

39% и ниже - «неудовлетворительно».

Сроки проведения: согласно графику.

**«Тестовые задания для 4 класса по дисциплине "Физическая культура"»**

## **Вариант 1.**

### **1. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?**

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

### **2. Под осанкой понимается...**

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается;
- б) силуэт человека;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

### **3. В какой стране проводились зимние Олимпийские игры в 2014 году?**

- а) США
- б) Южная Корея
- в) Россия

### **4. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?**

- а) иметь вес до 300 г
- б) соответствовать цвету костюма
- в) иметь узкий длинный носок
- г) соответствовать виду спорта

### **5. Соедини линиями вид спорта и инвентарь**

Гимнастика барьер, секундомер, шест, метр

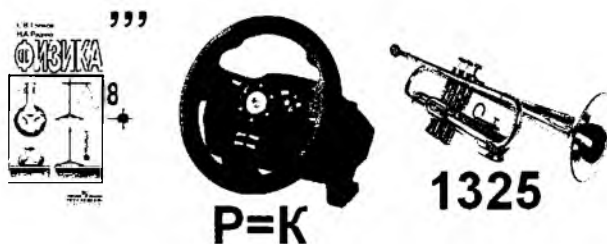
Футбол «конь», маты, скакалка

Легкая атлетика мяч, сетка, ворота

**6. Укажите, какие виды упражнений не относятся к гимнастике?**

- а) опорный прыжок и кувырок вперёд;
- б) упражнения на бревне и вис на перекладине;
- в) метание мяча и прыжок в высоту.

**7. Разгадай ребус**



**Вариант 2.**

**1. Какова цель утренней гимнастики?**

- а) вовремя успеть на первый урок в школе
- б) совершенствовать силу воли
- в) выступить на Олимпийских играх
- г) ускорить полное пробуждение организма

**2. Физкультминутка это...?**

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.



**3. В каком городе проводились зимние Олимпийские игры в 2014 году?**

- а) Москва
- б) Ставрополь
- в) Сочи
- г) Краснодар

**4. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?**

- а) каждый день
- б) после каждой тренировки
- в) один раз в месяц
- г) один раз в 10 дней

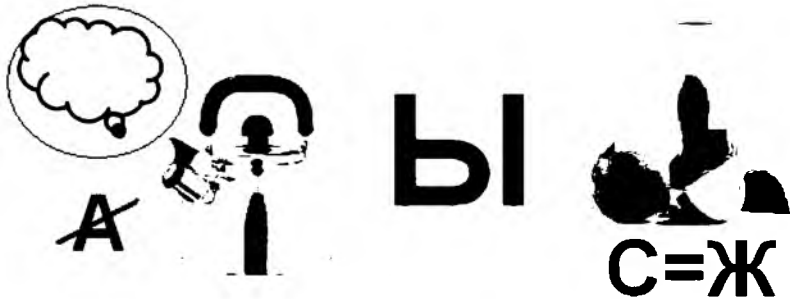
**5. Вычеркни лишнее**

Рюкзак, мяч, термос, скакалка, ананас, ворота, свитер, свисток, секундомер, кукла, спинер

**6. Сколько шагов по правилам баскетбола разрешается выполнить баскетболисту с мячом в руках:**

- а) один;
- б) два;
- в) сколько захочет.

**7. Разгадай ребус**



### **Вариант 3.**

#### **1. Что такое режим дня?**

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределении основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

#### **2. Напиши 5 зимних видов спорта, по которым проводятся соревнования на Олимпийских играх.**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

#### **3. Вход в спортивный зал**

- а) разрешается в спортивной форме
- б) разрешается только в присутствии преподавателя
- в) разрешается в присутствии дежурного

#### **4. Что такое физическая культура?:**

- а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
- б) прогулка на свежем воздухе;
- в) культура движений;
- г) выполнение упражнений.

#### **5. В каком виде спорта нужно быть быстрым:**

- а) Гимнастика
- б) Плавание
- в) Гиревой спорт
- г) Туризм

**6. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?**

- а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
- б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
- в) две команды – «На старт!» и «Марш!».
- г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

**7. Разгадай ребус**



**Вариант 4.**

**1. В чем главное назначение спортивной одежды?**

- а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
- б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном
- в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена
- г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

**2. Чем награждают спортсменов на олимпиаде?**

- а) грамотой;
- б) кубком;
- в) венком;
- г) медалью

**3. На занятиях по гимнастике следует:**

- а) заниматься в школьной форме;

- б) заниматься без учителя;
- в) заниматься в спортивной форме с учителем;
- г) заниматься самостоятельно в раздевалке.

#### 4. Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

#### 5. Назови известный тебе спортивный инвентарь.

---

---

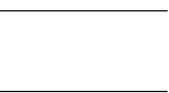
#### 6. К основным физическим качествам относятся...

- а) рост, вес, объём бицепсов;
- б) бег, прыжки, метания;
- в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

#### 7. Разгадай ребус



Используемая литература:



Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. Просвещение, 2014

Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение 2014

Физическая культура 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. В.И. Лях. - М., «Просвещение» 2014

Ответы:

**Вариант 1:** 1б, 2г, 3в, 4г, 5 Гимнастика - «конь», маты, скакалка;

Футбол - мяч, сетка, ворота;

Легкая атлетика - барьер, секундомер, шест, метр,

бв, 7 физкультура

**Вариант 2:** 1г, 2а, 3в, 4б, 5термос, ананас, свитер, кукла, спинер, 6б, 7 прыжок

**Вариант 3:** 1в, 2 скелетон, хоккей, лыжи, прыжки с трамплина, бобслей, 3б, 4а, 5б, 6б, 7 зарядка

**Вариант 4:** 1а, 2г, 3в, 4б, 5 мяч, скакалка, мат, барьер, эстафетная палочка и т.д., бв, 7 каток

№ п/п	Тема, раздел	Кол-во часов	Дата проведения		Используемое оборудование	Основные виды учебной деятельности (УУД)
			По плану	По факту		
Лёгкая атлетика 17 часов						
Строевые упражнения 5 часов						
1	Правила безопасного поведения и техники безопасности на уроке. П/ И	1				Предметные: организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижных игр; Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и путь их достижения, оценивать своё поведение и поведение окружающих; Личностные: развитие мотивов учебной деятельности; принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со
2	Освоение строевых упражнений. П/И на внимание	1				
3	Строевые упражнения Подвижные игры на внимание	1				
4	Строевые упражнения. Ходьба и бег П/И	1				
5	Строевые упражнения. Ходьба и бег П/И на внимание.	1				
Лёгкоатлетические упражнения 12 часов						
6	Прыжок в длину с места П/И « Прыгающие воробушки»	1				Предметные: иметь первоначальные представления о технике метания, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр; Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и путь их достижения, оценивать своё поведение и поведение окружающих; Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям
7	Ходьба и бег. Прыжок в длину с места. П/И « Зайцы в огороде»	1				
8	Прыжок в длину с места П/И « Прыжки по полоскам»	1				
9	Челночный бег 3*10. П/И « К своим флажкам»	1				
10	Ч/бег 3*10. Прыжки через скакалку. П/И «Пятнашки»	1				
11	Ч/бег 3*10. Прыжки через скакалку. П/И «« К своим флажкам»	1				
12	Эстафета « Смена сторон» П/И « пятнашки»	1				

13	Бег с ускорением до 15 м. Эстафета « Вызов номеров»	1				Предметные: иметь первоначальные представления о технике метания, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминка и подвижных игр; Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности ,определять общие цели и путь их достижения, оценивать своё поведение и поведение окружающих; Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям
14	Прыжки через скакалку. Бросок набивного мяча. П/И « Точный расчёт»	1				
15	Бросок набивного мяча. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1				
16	Метание малого мяча в горизонтальную цель П/И « Метко в цель»	1				
17	Бросок набивного мяча П/И «Точный расчёт»	1				
Подвижные игры 10 часов						
18	ТБ на уроке подвижные игры. Исторические сведения об олимпийских играх. П/И « Пятнашки»	1				Предметные: организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощь подвижных игр; Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности ,определять общие цели и путь их достижения, оценивать своё поведение и поведение окружающих; Личностные: развитие мотивов учебной деятельности; принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях.
19	ОРУ в движении. Подвижная игра « метко в цель»	1				
20	П/и « Удочка». Беговые упражнения	1				
21	«Правила и поведения безопасности. П/И « Вызови по имени»	1				
22	П/И « К своим флажкам», « Метко в цель».	1				
23	ОРУ без предметов. П/И « Точный расчёт», « Два мороза».	1				
24	Строевые упражнения Эстафеты с элементами л/а.	1				
25	«Правила и поведения безопасности. П/И « Вызови по имени».	1				
26	П/и « Удочка». Беговые упражнения	1				



27	ОРУ без предметов. П/И « Точный расчёт».	1				
Гимнастика 21 часа						
<i>Группировка и перекаты 7 часов</i>						
28	ТБ на уроку гимнастика. Строевые упражнения. Комплекс У.Г.П/И	1				Предметные: иметь углубленное представление о группировке, кувырках и кувырках вперёд, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах; Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности ,определять общие цели и путь их достижения, оценивать своё поведение и поведение окружающих; Личностные: развитие мотивов учебной деятельности; принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях.
29	Строевые упражнения. Группировка.	1				
30	Строевые упражнения. Группировка.	1				
31	Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке.	1				
32	Строевые упражнения. Группировка	1				
33	Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке.	1				
34	Строевые упражнения Лазание по гимнастической стенке	1				
<i>Акробатика, гимнастические упражнения 6 часов</i>						
35	Перекаты в группировке Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра.	1				Предметные: иметь углубленное представление о технике выполнения вися на гимнастической лестнице, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки у гимнастической лестнице;; Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности ,определять общие цели и путь их достижения, оценивать своё поведение и поведение окружающих; Личностные: развитие мотивов учебной деятельности; принятие и освоение социальной
36	Лазание по наклонной скамейке. Перелезание через гимнастического «козла»	1				
37	Лазание по наклонной скамейке Перелезание через гимнастического «козла»	1				
38	Лазание по наклонной скамейке Перелезание через гимнастического «козла»	1				

39	Подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке.	1				роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях.
40	Подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке.	1				
<i>Упражнения на равновесие 8 часов</i>						
41	Упражнения на равновесие	1				Предметные: организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижных игр; Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и путь их достижения, оценивать своё поведение и поведение окружающих; Личностные: развитие мотивов учебной деятельности; принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях.
42	Упражнения на равновесие Эстафеты	1				
43	Упражнение в равновесии. Строевые упражнения	1				
44	Упражнение на гимнастическом бревне. Строевые упражнения	1				
45	Эстафеты с элементами гимнастики. ОРУ	1				
46	Учёт по прыжкам в длину с места. П/И	1				
47	Весёлые старты с элементами гимнастики	1				
48	И/у по совершенствованию двигательных навыков. Беговые упражнения	1				
Подвижные игры 30 часов						
Баскетбол						
<i>Ведение, ловля и передача мяча 12 часов</i>						
49	ТБ на уроке подвижные игры. Стойки игрока	1				Предметные: иметь первоначальное представление о спортивной игре "Баскетбол", о стойках игроков, технике ведения мяча,; организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом; Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и путь их достижения,
50	Ведение мяча стоя на месте П/И « Мяч ловцу»	1				
51	Стойка игрока. П/И « Перестрелка»	1				
52	Ведение мяча стоя на месте и шагом. П/И « Гонка мяча по кругу»	1				
53	Стойка игрока. П/И « Мяч ловцу»	1				
54	Ведение мяча стоя на месте и шагом.	1				

	П/И « Мяч водящему»					оценивать своё поведение и поведение окружающих; Личностные: развитие мотивов учебной деятельности; принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях.
55	Ловля и передача мяча. П/И « Мяч водящему»	1				
56	Ведение мяча стоя на месте и шагом. Ловля и передача мяча	1				
57	Ловля и передача мяча. П/И « Передал – садись»	1				
58	Ведение мяча стоя на месте и шагом. П/И « Мяч водящему»	1				
59	Ловля и передача мяча	1				
60	Ведение мяча стоя на месте и шагом	1				
<i>Броски мяча 6 часов</i>						
61	Броски в вертикальную цель (щит, обруч). П/И «попади в цель»	1				Предметные: иметь представление технике броска в кольцо; организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом; Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и путь их достижения, оценивать своё поведение и поведение окружающих; Личностные: развитие мотивов учебной деятельности; принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях
62	Броски в горизонтальную цель (щит, обруч). П/И «попади в цель»	1				
63	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом "снизу".	1				
64	Броски в цель ( кольцо). П/И « Мяч водящему»	1				
65	Броски в цель ( кольцо, мишень) П/И « попади в цель»	1				
66	Контрольный урок по броскам через волейбольную сетку	1				
<i>Подвижные игры 12 часов</i>						
67	Правила безопасности. « Гонка мячей в колонне»	1				Предметные: иметь первоначальные представления о технике броска и метания мяча в цель, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр;
68	« Играй, играй мяч не теряй», « Снайперы»	1				
69	"Вышибалы через сетку" подвижная игра	1				

70	« Мяч водящему», « Мяч в корзину»	1				Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности ,определять общие цели и путь их достижения, оценивать своё поведение и поведение окружающих; Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям
71	« Попади в обруч», « У кого меньше мячей»	1				
72	« Игры с передачей мяча». « Личная гигиена»	1				
73	« Гонка мячей в шеренге», « Класс, смирно»	1				
74	« Передал – садись», « Снайперы»	1				
75	« Гонка мячей по кругу». Закаливание.	1				
76	« Кто дальше бросит», « Точный расчёт»	1				
77	Режим дня. « Третий лишний»	1				
78	« Снайперы», « Лисы и куры».	1				
Лёгкая атлетика 13 часов						
<i>Ходьба и прыжки 10 часов</i>						
79	Правила безопасного поведения и Т/Б на уроке ЛА.	1				Предметные: иметь представление о технике челночного бега, техники выполнения прыжков в длину с места, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминка и подвижных игр; Метапредметные: развитие мотивов учебной и осознание личного смысла учения, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности; принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях
80	Ходьба и бег. П/И	1				
81	Строевые упражнения	1				
82	Ходьба и бег. П/И на внимание	1				
83	Прыжок в длину с места. П/И « Прыгающие воробушки»	1				
84	Бег до 3 – 4 минут. Прыжок в длину с места П/И « Прыгающие воробушки»	1				
85	Прыжок в длину с места. Медленный бег. П/И	1				
86	Челночный бег 3*10. П/И « К своим флажкам»	1				
87	Ч/бег 3*10. Прыжки через скакалку. П/И.	1				
88	Бег с ускорением до 15 м. Эстафета « Вызов номеров»	1				

<i>Метание 3 часа</i>						
89	Метание малого мяча с места на дальность. П/И «кто дальше бросит»	1				Предметные: иметь первоначальные представления о технике метания разными руками в цель, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминка и подвижных игр; Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности ,определять общие цели и путь их достижения, оценивать своё поведение и поведение окружающих; Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям
90	Метание малого мяча в горизонтальную цель . П/И « Метко в цель»	1				
91	Метание малого мяча в горизонтальную цель с 3-4 шагов. П/И « Метко в цель»	1				
<i>Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики 11 часов</i>						
92	ТБ на уроке подвижные игры. Исторические сведения об олимпийских играх.	1				Предметные: иметь первоначальные представления о технике броска и метания мяча в цель, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминка и подвижных игр; Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности ,определять общие цели и путь их достижения, оценивать своё поведение и поведение окружающих; Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям
93	П/И « Вызов номеров». Режим дня.	1				
94	ОРУ в движении. Подвижная игра « метко в цель»	1				
95	П/и « Удочка». Беговые упражнения	1				
96	П/И « К своим флажкам», « Метко в цель».	1				
97	Строевые упражнения . Эстафеты с элементами л/а.	1				
98	«Правила и поведения безопасности. П/И « Вызови по имени».	1				
99	П/и « Удочка». Беговые упражнения	1				
100	ОРУ без предметов. П/И « Точный расчёт».	1				
101	П/И « Пятнашки», «Лисы и куры».	1				

	Экспресс – тесты: прыжок в длину с места, 30 м .					
102	Экспресс – тесты: Ч/Б 3X10; 6 минутный – бег	1				
	Итого	102				

