Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 524
Московского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО:	ПРИНЯТО:	УТВЕРЖДАЮ:
Заседание МО протокол № 4 от 26.04.2021 г.	Педагогический совет протокол № 3 от 18.05.2021 г.	Директор ГБОУ гимназия №524 _____ О.В. Водолазко приказ № 65 от 19.05.2021 г.

О.В. Водолазко

Подписано цифровой подписью: О.В. Водолазко
Дата: 2021.11.06 23:25:08 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре

для учащихся 4 класса

Составитель:

Федотов Роман Юрьевич, учитель физической культуры высшей квалификационной категории

2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

1.1 Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ-273).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373 (далее – ФГОС НОО).
3. Санитарно-эпидемиологическими правила и нормативы СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 (далее - СП 2.4.3648-20).
4. Санитарно-эпидемиологическими правила и нормативы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21).
5. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации, имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020г. № 254;
6. Распоряжение Комитета по образованию от 12.04.2021г. № 1013-р «О формировании Календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2021-2022 учебном году»;
7. Распоряжение Комитета по образованию от 09.04.2021г. № 997-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2021-2022 учебный год».
8. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол. № 1/15 от 08.04.2015г).
9. Устав (новая редакция) ГБОУ гимназия № 524 Московского района СПб (утверждено КО СПб 20.04.2021г. № 1137-р).
10. Основная образовательная программа начального общего образования ГБОУ гимназия №524 Московского района Санкт-Петербурга
11. Учебный план ГБОУ гимназия №524 Московского района Санкт-Петербурга на 2021-2022 учебный год.

1.2 Учебно-методический комплект

Рабочая программа разработана на основании авторской программы Матвеева А.П. «Физическая культура» (М. Просвещение, 2017) и обеспечена УМК для 4 класса автора Матвеев А.П.

1.3 Место и роль учебного курса в учебном плане ОУ

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане ГБОУ гимназия №524 определяется на основе Федерального базисного учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации, предусматривающего обязательное изучение физической культуры в 4 классе – 102 часа в год, 3 часа в неделю.

1.4 Специфика классов (См. приложение)

1.5 Планируемые результаты

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» в 4 классе является формирование следующих умений:

• 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 самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» в 4 классе является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

• 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.

Познавательные УУД:

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные УУД:

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• 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;

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» в 4 классе является формирование следующих умений.

Раздел «Знания о физической культуре»

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

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

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Ученик 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.

Раздел «Физическое совершенствование»

Ученик 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 для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам.

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

2.1 СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: обычные бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость. Ходьба: обычная на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротки, средним и длинным шагом. Прыжковые упражнения: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия. Игры с прыжками с использованием скакалки. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведения мяча правой и левой рукой в движении по прямой (шагом и бегом).

Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 м

Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба как жизненно важные способы передвижения человека. Правила безопасности во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Гимнастика. Упражнения с большим и малым мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками. Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Стойка на носках, на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг голопа в сторону. Основная стойка; построение в колону по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш», «Класс стой» Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинация (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Подвижные 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.

3.1 Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Для учащихся

1. Обязательная литература

- Матвеев А. П., Физическая культура: 4 класс : учебник для общеобразовательных учреждений: Москва, Просвещение, 2021.

Для учителя

1. Обязательная литература

- Матвеев А. П., Физическая культура: 4 класс : учебник для общеобразовательных учреждений: Москва, Просвещение, 2021
- А.П. Матвеев. Физическая культура 1-4 класс. Методические рекомендации для учителя. «Перспектива» – М.: Просвещение, 2017.

2. Дополнительная литература:

- Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов (ФГОС) авторы: В.И.Лях А.А. Зданевич. М.Просвещение. 2012.
- Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.

3.Инвентарь:

Перекладина гимнастическая (пристеночная). Стенка гимнастическая. Скамейка

гимнастическая жесткая (длиной 4 м). Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты). Мячи: набивные весом, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные. Палка гимнастическая. Скакалка детская. Мат гимнастический. Кегли. Обруч пластиковый детский. Планка для прыжков в высоту. Стойка для прыжков в высоту. Флажки: разметочные с опорой, стартовые. Щит баскетбольный тренировочный. Сетка для переноски и хранения мячей. Сетка волейбольная.

3. Интернет - ресурсы:

- Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов: http://school-collection.edu.ru
- Я иду на урок начальной школы (материалы к уроку): http://nsc.1september.ru/urok
- Презентации уроков «Начальная школа»: http://nachalka.info/about/193
- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» https://www.gto.ru/

3.2 Тематическое планирование

№ п/п	№ в теме	Тема урока	Вид контроля
		Раздел 1. Легкая атлетика (7 часов)	
1	1	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Текущий
2	2	Бег с ускорением *(20-40 м)*. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Текущий
3	3	Понятие высокого старта. Бег с ускорением из положения высокого старта. ПИ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий
4	4	ОРУ в движении. Прыжки на месте и в движении. Многоскок. ПИ. Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий
5	5	Специальные беговые упражнении. Развитие скоростно-силовых способностей. *Бег 30 м.*	Тематич
6	6	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. ПИ. Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий
7	7	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий
		Раздел 2. Подвижные игры (15 часов)	
8	1	ОРУ с теннисным мячом. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий
9	2	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча.	Текущий
10	3	Метание мяча на дальность. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий
11	4	ОРУ на месте. *Метания малого мяча 150 гр.*	Тематич
12	5	Ведение и остановка мяча. Фазы в прыжках в длину с места. Эстафета «Проведи мяч по лабиринту»	Текущий
13	6	Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».	Текущий
14	7	Прыжковые упражнения в движении. Приземление в прыжках в длину. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий

15	8	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Совершенствование прыжка в длину с места.	Текущий
16	9	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование прыжка в длину с места.	Текущий
17	10	*Прыжок в длину с места.* Подвижные игра «Перестрелка»	Тематич
18	11	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эста Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки с ноги на ногу.	Текущий
19	12	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий
20	13	Специальные беговые упражнения. . Игры «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей. *Многоскоки.*	Тематич
21	14	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий
22	15	ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий
		Раздел 3. Подвижные игры с элементами волейбола (5 часов)	
23	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.	Текущий
24	2	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.	Текущий
25	3	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	Текущий
26	4	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	Текущий
27	5	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	Текущий
		Раздел 4. Гимнастика (18часов)	
28	1	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Упражнения на мышцы брюшного пресса.	Текущий
29	2	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 сек).	Текущий
30	3	ОРУ на месте. Развитие координационных способностей. *Поднимание туловища из положения лежа на спине.*	Тематич
31	4	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Текущий

32	5	Основная стойка. Построение из колонны по одно, в шеренги. Группировка. Упражнения для развития силы.	Текущий
33	6	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Развитие силовых способностей.	Текущий
34	7	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Упражнение на низкой (Д) и высокой (М) перекладинах.	Текущий
35	8	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. *Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине.*	Тематич
36	9	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	Текущий
37	10	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Упражнения на развитие гибкости, сидя на полу. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	Текущий
38	11	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». ОРУ на месте, с максимальной амплитудой. Развитие координационных способностей.	Текущий
39	12	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». *Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.*	Тематич
40	13	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	Текущий
41	14	Лазание по гимнастической стенке. Ору в движении. Упражнения для развития мышц плечевого пояса. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	Текущий
42	15	Лазание по гимнастической стенке. Ору в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Развитие силовых способностей.	Текущий
43	16	ОРУ на гимнастической скамейке. Игра 17«Фигуры». Развитие силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу с касанием мягкого мяча.	Текущий
44	17	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. ОРУ в движении. Лазание по скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	Текущий
45	18	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. ОРУ в движении. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.*	Тематич
		Раздел 5. Знания о физической культуре (4 часа)	
46	1	Знания о физической культуре. Способы физкультурной деятельности.	Текущий
47	2	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игра «Шишки-желуди-орехи».	Текущий
48	3	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».	Текущий
49	4	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».	Текущий

		Раздел 6. Кроссовая подготовка (14 часов)	
50	1	Кроссовая подготовка. Правила техники безопасности на уроке. Метания теннисного мяча с 2-3 метров цель. Игра «Заяц без логова».	Текущий
51	2	Значение занятий ФК на свежем воздухе для закаливания. Метания теннисного мяча с 3-4 метров цель. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	Текущий
52	3	Равномерный бег. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Эстафеты. Метания теннисного мяча с 5-6 метров цель.	Текущий
53	4	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Метания теннисного мяча с 6 метров цель. Игра Охотники и зайцы»	Текущий
54	5	Повторение содержания прошлого урока. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Игра «Караси и щука». *Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м.*	Тематич
55	6	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Игра «День и ночь».	Текущий
56	7	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Игра «Перестрелка»	Текущий
57	8	Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Прыжки на скакалке 30 сек. Развитие выносливости.	Текущий
58	9	Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Прыжки на скакалке 45 сек. Развитие выносливости.	Текущий
59	10	Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Прыжки на скакалке 1 мин. Развитие выносливости.	Текущий
60	11	ОРУ. *Прыжки на скакалке.*	Тематич
61	12	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий
62	13	Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий
63	14	Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий
		Раздел 7. Подвижные игры на основе баскетбола (11 часов)	
64	1	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Текущий
65	2	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Текущий
66	3	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Текущий
67	4	ОРУ. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). Игра «Гонка мячей по кругу». Челночный бег (повороты).	Текущий
68	5	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Броски в цель (щит). Игра «Подвижная цель».	Текущий

		Развитие координационных способностей. Челночный бег.	
69	6	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. *Челночный бег 3*10 метров.*	Тематич
70	7	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.	Текущий
71	8	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра. Работа в парах с набивным мячом.	Текущий
72	9	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра. *Бросок набивного мяча из положения сидя на полу.*	Тематич
73	10	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры).	Текущий
74	11	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»). Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	Текущий
		Раздел 8. Подвижные игры (6 часов)	
75	1	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий
76	2	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий
77	3	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий
78	4	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий
79	5	ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий
80	6	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий
Раздел 9		**Раздел 9. Легкая атлетика (10 часов)**	
81	1	Бег 40-60 метров (ускорения). Подвижная игра «Ловишка». Специальные беговые упражнения.	Текущий
82	2	Бег 60 метров. Прыжковые упражнения. Многоскоки.	Текущий
83	3	ОРУ в движении. Многоскоки 15-20 метров.	Текущий
84	4	Специальные беговые упражнения. *Многоскоки.*	Тематич
85	5	Бег в разминочном темпе. Метание на дальность. ПИ «Перестрелка»	Текущий
86	6	Бег. Фазы прыжков в длину с места. Круговая эстафета.	Текущий
87	7	Бег. Специальные беговые упражнения. Влияние бега на здоровье.	Текущий
88	8	Прыжок с высоты 60 см. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	Текущий
89	9	ОРУ в движении. Прыжок в длину. Ускорения 40-60 м. Игра «Лиса и куры».	Текущий
90	10	Специальные прыжковые упражнения. *Прыжок в длину с места.*	Текущий
		Раздел 10. Повторение и резервные часы (10 часов)	
91	1	Повторение учебного материала. *Бег 60 метров.*	Тематич
92	2	Повторение учебного материала	Текущий
93	3	Повторение учебного материала. *Метание малого мяча 150 гр. на дальность.*	Тематич

94	4	Повторение учебного материала	Текущий
95	5	Резерв	Текущий
96	6	Резерв	Текущий
97	7	Резерв	Текущий
98	8	Резерв	Текущий
99	9	Резерв	Текущий
100	10	Резерв	Текущий
101	11	Резерв	Текущий
102	12	Резерв	Текущий

Приложение 2.

Критерии оценивания разных видов работ в соответствии с балльной системой.

Для оценивания используется 12-балльная шкала, соотнесённая с уровнями успешности.

Уровни успешности	Баллы успешности	Качественная оценка
Не достигнут даже необходимый уровень	0	
	1	Минимум знаний
	2	Достаточные знания
	3	Минимальное применение знаний
Необходимый уровень *Выполнение задания, подобного тем, что выполняли уже много раз.*	4	Частично успешное решение
	5	
	6	Полностью успешное решение
Повышенный уровень *Выполнение задания, где потребовалось применить новые знания или прежние знания, но в нестандартной ситуации.*	7	Частично успешное решение
	8	
	9	Полностью успешное решение
Максимальный уровень *Выполнение задания, потребовавшего самостоятельно приобретённых знаний и умений.*	10	Частично успешное решение
	11	
	12	Полностью успешное решение