

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –
СЛОБОДСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА КЛИН МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Утверждаю
Директор МОУ «СЛОБОДСКОЙ ООШ»
Е.А. Глазунова

Приказ № 88 от 28.08.2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1- 4 КЛАСС

Учитель: Долгов Олег Дмитриевич

2020 – 2021 учебный год

Рабочая программа «Физическая культура» 1-4 класс составлена на основе программы автора В.И. Ляха «Примерные рабочие программы». Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 1-4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. ФГОС», М.: Просвещение, 2019 г. и предполагает изучение физической культуры на базовом уровне из расчета 2 часа в неделю (68 за год) в соответствии с учебным планом школы и основной образовательной программой начального общего образования.

Программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура» 1-4 класс, автор: В.И. Лях М., «Просвещение», 2016 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- чувство гордости за свою Родину, ценности многонационального российского общества;
- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- мотивы учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- эстетические потребности, ценности и чувства;
- этические качества, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.
- положительных качеств личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Метапредметные результаты:

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общие цели и пути ее достижения; договариваться о распределении функций 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;
- владению базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- формированию 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;
- организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- систематическим наблюдениям за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Обучающийся получит возможность:

- выявлять связь занятий физической культуры с трудовой и оборонной деятельностью;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку (оптимальное телосложение)
- играть в баскетбол, футбол и подвижные игры.
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- выполнять передвижения на лыжах.

Нормативы по физической культуре для учащихся 1 класса:

Контрольное упражнение	мальчики оценка «5»	мальчики оценка «4»	мальчики оценка «3»	девочки оценка «5»	девочки оценка «4»	девочки оценка «3»
Челночный бег 3*10м	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
Бег 30 метров	6,1	6,9	7,1	6,6	7,4	7,6
Бег 1000 метров	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
Прыжок в длину с места	140	115	100	130	110	90
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	12	6	4	10	5	3

Нормативы по физической культуре для учащихся 2 класса:

Контрольное упражнение	мальчики оценка «5»	мальчики оценка «4»	мальчики оценка «3»	девочки оценка «5»	девочки оценка «4»	девочки оценка «3»
Челночный бег 3*10м	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
Бег 30 метров	5,4	7,0	7,2	5,6	7,2	7,4
Бег 1000 метров	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
Прыжок в длину с места	150	125	110	140	120	105
Подтягивание на перекладине	4	2	1	—	—	—
Приседания за 1 минуту	40	38	36	38	36	34
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	70	60	50	80	70	60

Нормативы по физической культуре для учащихся 3 класса:

Контрольное упражнение	мальчики оценка «5»	мальчики оценка «4»	мальчики оценка «3»	девочки оценка «5»	девочки оценка «4»	девочки оценка «3»
Челночный бег 3*10м	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег 30 метров	5,1	6,6	6,8	5,3	6,7	7,0

Бег 1000 метров	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
Прыжок в длину с места	160	130	120	150	130	115
Подтягивание на перекладине	5	3	2	—	—	—
Приседания за 1 минуту	42	40	38	40	38	36
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	80	70	60	90	80	70
Отжимания от пола	15	10	6	10	6	3
Пистолеты, с опорой на одну руку (на любой ноге)	6	4	2	5	3	1

Нормативы по физической культуре для учащихся 4 класса:

Контрольное упражнение	мальчики оценка «5»	мальчики оценка «4»	мальчики оценка «3»	девочки оценка «5»	девочки оценка «4»	девочки оценка «3»
Челночный бег 3*10м	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег 30 метров	5,0	6,5	6,7	5,2	6,6	6,8
Бег 1000 метров	5:50	6:10	6:50	6:10	6:30	6:50
Прыжок в длину с места	165	140	130	155	135	125
Подтягивание на перекладине	6	4	3	—	—	—
Приседания за 1 минуту	44	42	40	42	40	38
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	90	80	70	100	90	80
Отжимания от пола	16	11	7	11	7	3
Пистолеты, с опорой на одну руку (на любой ноге)	7	5	3	6	4	2
Прыжок в высоту способом перешагивания	90	85	80	80	75	70

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; перекувырки; 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 (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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.

Распределение учебных часов по разделам программы

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Знания о физической культуре	В процессе урока			
2	Физическое совершенствование:				
	– гимнастика с основами акробатики	22	20	19	21
	– легкая атлетика	14	18	16	14
	– лыжные гонки	10	10	10	10
	– подвижные игры	20	20	23	23
3	Всего	66	68	68	68

Тематическое планирование 1 класс

№	Дата проведения		Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся
	План	Факт		
1			Организационно - методические указания. Тестирования бега на 30 м с высокого старта.	Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
2			Техника челночного бега.	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
3			Тестирование челночного бега 3*10 м.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
4			Возникновения физической культуры и спорта. Тестирования метания мяча на дальность.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
5			Русская народная подвижная игра "Горелки".	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
6			Олимпийские игры.	

7			<p>Что такое физическая культура. Ритм и темп. Подвижная игра "Мышеловка".</p>	<p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p>
8			<p>Личная гигиена человека. Тестирование малого мяча на точность.</p>	<p>Выполняют тестовые нормативы по физической подготовке.</p>
9			<p>Тестирование наклона вперёд из положения стоя. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек.</p>	<p>Выполняют тестовые нормативы по физической подготовке.</p>
10			<p>Тестирование прыжка в длину с места.</p>	<p>Выполняют тестовые нормативы по физической подготовке.</p>
11			<p>Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа. Тестирование виса на время.</p>	<p>Выполняют тестовые нормативы по физической подготовке.</p>

12			Стихотворное сопровождения на уроках как элемент развития координации движения. Стихотворное сопровождения на уроках как элемент развития координации движения. Ловля и броски мяча в парах.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
13			Подвижная игра "Осада города". Индивидуальная работа с мячом. Школа укрощения мяча.	
14			Перекааты. Разновидности перекаатов	Описывают состав и содержание акробатических
15			Техника выполнения кувырка вперёд. Кувырок вперёд	упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных
16			Стойка на лопатках. Мост. Стойка на голове	упражнений.
17			Лазанье по гимнастической стенке Перелезание на гимнастической стенке	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
18			Висы на перекладине	Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая
19			Круговая тренировка	правила безопасности.

20			Прыжки со скакалкой	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.
21			Круговая тренировка	Описывают технику действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
22			Вис углом и вис согнувшись. Вис прогнувшись	Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
23			Вращение обруча. Обруч: учимся им управлять	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
24			Круговая тренировка	Описывают технику действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
25			Глаза закрывай - упражнение начинай. Подвижные игры	
26			Организационно-методические требования на уроках, посвящённых лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок.	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют
27			Скользкий шаг без палок.	
28			Повороты переступанием на лыжах без палок.	
29			Ступающий шаг на лыжах с палками.	
30			Скользкий шаг на	

			лыжах с палками.	правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. Закрепляют технику передвижения на лыжах.
31			Повороты переступанием на лыжах с палками.	
32			Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок. Подъём и спуск под уклон на лыжах с палками.	
33			Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	
34			Скользкий шаг на лыжах с палками "змейкой".	
35			Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	
36			Лазанье по канату. Подвижная игра "Белочка-защитница".	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
37			Преодоление полосы препятствий. Преодоление усложнённой полосы препятствий.	Описывают технику действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
38			Техника прыжка в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.

39			Прыжок в высоту спиной вперёд.	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
40			Броски и ловля мяча в парах.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий.
41			Ведение мяча. Ведение мяча в движении.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
42			Эстафеты с мячом.	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
43			Подвижные игры с мячом.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
44			Подвижные игры.	
45			Броски мяча через волейбольную сетку. Точность бросков мяча через волейбольную сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
46			Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
47			Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	
48			Бросок набивного мяча от груди и способом «снизу».	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
49			Подвижная игра «Точно в цель».	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных

				и кондиционных способностей.
50			Тестирование виса на время	Выполняют тестовые нормативы по физической подготовке.
51			Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	Выполняют тестовые нормативы по физической подготовке.
52			Тестирование прыжка в длину с места.	Выполняют тестовые нормативы по физической подготовке.
53			Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	Выполняют тестовые нормативы по физической подготовке.
54			Тестирование подъёма туловища за 30с.	Выполняют тестовые нормативы по физической подготовке.
55			Техника метания на точность (разные предметы).	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
56			Тестирование метания малого мяча на точность.	
57			Подвижные игры для зала	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
58			Беговые упражнения	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
59			Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Выполняют тестовые нормативы по физической подготовке.
60			Тестирование челночного бега 3*10 м.	Выполняют тестовые нормативы по физической подготовке.

61			Тестирование метания мешочка на дальность.	Выполняют тестовые нормативы по физической подготовке.
62			Командная подвижная игра «Хвостики».	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
63			Русская народная игра «Горелки».	
64			Командные подвижные игры. Подвижные игры с мячом.	
65			Подвижные игры.	
66			Подвижные игры с мячом.	

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся
	План	Факт		
1			Организационно - методические указания. Тестирования бега на 30 м с высокого старта.	Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи.
2			Техника челночного бега.	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
3			Тестирования челночного бега 3*10 м.	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
4			Техника метания мяча на дальность.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
5			Тестирование метания мяча на дальность.	
6			Упражнения на развитие координации движений. Физические качества.	Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.

7		Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега.	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
8		Прыжок в длину с разбега на результат.	
9		Подвижные игры.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
10		Тестирование малого мяча на точность.	Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
11		Тестирование наклона вперёд из положения стоя. Тестирование подъёма туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	Выполняют тестовые нормативы по физической подготовке.
12		Тестирования прыжка в длину с места.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
13		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. Тестирования виса на время.	Выполняют тестовые нормативы по физической подготовке.

14		Подвижная игра "Кот и мыши". Режим дня.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.
15		Ловля и броски малого мяча в парах. Броски ловля мяча в парах.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
16		Подвижная игра "Осада города". Частота сердечных сокращений, способы её измерения.	
17		Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперёд. Кувырок вперёд с трёх шагов. Кувырок вперёд с разбега. Усложнённые варианты выполнения кувырка вперёд.	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
18		Стойка на лопатках, мост. Стойка на голове.	

19		Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Различные виды перелезаний.	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
20		Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
21		Круговая тренировка.	
22		Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в движении. Круговая тренировка.	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Описывают технику действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
23		Вис согнувшись, вис прогнувшись.	Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
24		Вращение обруча. Варианты вращения обруча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
25		Лазанье по канату и круговая тренировка.	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.

26			Упражнения с мячом. Ведение мяча. Подвижные игры.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
27			Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользкий и ступающий шаг.	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. Закрепляют технику передвижения на лыжах.
28			Повороты переступанием на лыжах без палок.	
29			Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. Торможение падением на лыжах с палками.	
30			Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	
31			Повороты переступанием на лыжах с палками и	

			обгон.	
32			Подъем "полуёлочкой" и спуск по уклон на лыжах.	
33			Подъём на склон "ёлочкой".	
34			Передвижение на лыжах змейкой.	
35			Подвижная игра на лыжах "Накаты".	
36			Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	
37			Контрольный урок по лыжной подготовке.	
38			Подвижная игра «Белочка защитница».	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
39			Преодоление полосы препятствий. Усложнённая полоса препятствий.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.

40		<p>Прыжок в высоту с прямого разбега</p> <p>Прыжок в высоту с прямого разбега на результат</p> <p>Прыжок в высоту спиной вперед</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p>
41		<p>Контрольный урок по прыжкам в высоту</p>	
42		<p>Броски и ловля мяча в парах.</p> <p>Броски мяча в баскетбольное кольцо способом "снизу".</p> <p>Броски мяча в баскетбольное кольцо способом "сверху"</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>
43		<p>Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо</p>	
44		<p>Эстафеты с мячом</p>	
45		<p>Упражнения и подвижные игры с мячом</p>	
46		<p>Знакомство с мячами-хопами.</p> <p>Прыжки на мячах-хопах</p>	
47		<p>Круговая тренировка</p>	<p>Описывают технику действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p>

48		Подвижные игры	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
49		Броски мяча через волейбольную сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
50		Точность бросков мяча через волейбольную сетку.	
51		Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	
52		Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	
53		Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.	
54		Бросок набивного мяча от груди и способом «снизу».	
55		Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
56		Тестирование вися на время Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	Выполняют тестовые нормативы по физической подготовке.

57		<p>Тестирование прыжка в длину с места.</p> <p>Тестирование подтягивания на низкой перекладине.</p>	<p>Выполняют тестовые нормативы по физической подготовке.</p>
58		<p>Тестирование подъёма туловища за 30с.</p>	<p>Выполняют тестовые нормативы по физической подготовке.</p>
59		<p>Техника метания на точность (разные предметы).</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>
60		<p>Тестирование метания малого мяча на точность.</p>	<p>Выполняют тестовые нормативы по физической подготовке.</p>
61		<p>Подвижные игра для зала.</p>	<p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p>
62		<p>Беговые упражнения.</p> <p>Тестирование бега на 30 м с высокого старта</p>	<p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выполняют тестовые нормативы по физической подготовке.</p>
63		<p>Тестирование челночного бега 3*10 м.</p>	<p>Выполняют тестовые нормативы по физической подготовке.</p>
64		<p>Тестирование метания мешочка на дальность.</p>	<p>Выполняют тестовые нормативы по физической подготовке.</p>
65		<p>Командная подвижная игра «Хвостики».</p>	<p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных</p>

66			Русская народная подвижная игра «Воробь-вороны» .	способностей.
67			Бег на 1000 м.	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега.
68			Подвижные игры с мячом.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.

Тематическое планирование 3 класс

№	Дата проведения		Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся
	План	Факт		
1			Организационно-методические требования на уроках физической культуры Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
2			Техника челночного бега	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
3			Тестирование челночного бега 3*10 м	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
4			Способы метания мешочка (мяча) на дальность	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
5			Тестирование метания на дальность	

6			Пас и его значение для спортивных игр с мячом. Спортивная игра «Футбол»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
7			Прыжок в длину с разбега	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
8			Прыжок в длину с разбега на результат. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
9			Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

10			Тестирование метания малого мяча на точность Тестирование наклона вперёд из положения стоя	Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выполняют тестовые нормативы по физической подготовке.
11			Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с	Выполняют тестовые нормативы по физической подготовке.
12			Тестирование прыжка в длину с места	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
13			Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. Тестирование виса на время	Выполняют тестовые нормативы по физической подготовке.
14			Подвижная игра «Перестрелка»	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.

15			Футбольные упражнения. Различные варианты футбольных упражнений в парах	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
16			Подвижная игра «Осада города»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
17			Броски и ловля мяча в парах	
18			Закаливание Ведение мяча Подвижные игры	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
19			Кувырок вперед. Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Варианты выполнения кувырка вперед	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
20			Кувырки вперед и назад. Круговая тренировка	
21			Стойка на голове Стойка на руках Круговая тренировка	

22			Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
23			Лазанье перелезание по гимнастической стенке	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
24			Прыжки в скакалку Прыжки в скакалку в тройках	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.
25			Лазание по канату в три приёма Круговая тренировка	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
26			Упражнение на гимнастическом бревне Круговая тренировка	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.
27			Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
28			Варианты вращения обруча	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

29			Лыжная подготовка. Техника безопасности Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. Закрепляют технику передвижения на лыжах.
30			Повороты на лыжах переступанием и прыжком	
31			Попеременный двухшажный ход на лыжах	
32			Одновременный двухшажный ход на лыжах	
33			Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	
34			Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	
35			Подвижная игра на лыжах «Накаты»	
36			Спуски на лыжах со склона в низкой стойке	
37			Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	
38			Прохождение дистанции 1,5 км.	

39			Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
40			Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	
41			Баскетбол. Ведение мяча. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	
42			Баскетбол. Ведение мяча. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	
43			Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных способностей	
44			Полоса препятствий Усложнённая полоса препятствий	
45			Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
46			Прыжок в высоту спиной вперёд Прыжки на мячах – хобах	
47			Подвижные игры.	Описывают технику

			Эстафеты с мячом.	изучаемых игровых
48			Броски мяча через волейбольную сетку.	приёмов и действий. Взаимодействуют со
49			Подвижная игра «Пионербол»	сверстниками в процессе совместной игровой
50			Волейбол как вид спорта. (Беседа) Подготовка к волейболу.	деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила
51			Подвижные игры на основе волейбола.	подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
52			Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу». Броски набивного мяча правой и левой рукой.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
53			Тестирование вися на время. Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	Выполняют тестовые нормативы по физической подготовке.
54			Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.	Выполняют тестовые нормативы по физической подготовке.
55			Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек.	Выполняют тестовые нормативы по физической подготовке.
56			Подвижные игры на основе баскетбола	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой
57			Спортивная игра «Баскетбол».	деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила
				подбора одежды для занятий на открытом

				воздухе.
58			Беговые упражнения.	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
59			Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Выполняют тестовые нормативы по физической подготовке.
60			Тестирование челночного бега 3*10 м.	Выполняют тестовые нормативы по физической подготовке.
61			Тестирование метания мяча на дальность.	Выполняют тестовые нормативы по физической подготовке.
62			Спортивная игра «Футбол».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
63			Спортивная игра «Флаг на башне».	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.
64			Бег на 1000 м.	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега.
65			Спортивные игры.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
66		Подвижные и спортивные игры.		
67		Подвижные игры с мячом.		
68		Подвижные игры.		

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся
	План	Факт		
1			Организационно-методические требования на уроках физической культуры Тестирование бега на 30 м с высокого старта	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p>
2			Техника челночного бега	
3			Тестирование челночного бега 3*10 м	
4			Тестирование бега на 60 м с высокого старта	
5			Тестирование метания на дальность	
6			Техника паса в футболе Спортивная игра «Футбол»	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>
7			Техника прыжка в длину с разбега	<p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют</p>

8			Прыжок в длину с разбега на результат Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
9			Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
10			Тестирование метания малого мяча на точность Тестирование наклона вперёд из положения стоя	Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выполняют тестовые нормативы по физической подготовке.
11			Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с	Выполняют тестовые нормативы по физической подготовке.
12			Тестирование прыжка в длину с места Тестирование подтягиваний и отжиманий	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Выполняют тестовые нормативы по физической подготовке.
13			Тестирование виса на время	Выполняют тестовые нормативы по физической подготовке.
14			Броски и ловля мяча в парах Броски мяча в парах на точность	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора

15		Броски и ловля мяча в парах Броски и ловля мяча в парах у стены	одежды для занятий на открытом воздухе. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Повторяют, какие варианты бросков на точность существуют, как выполнять броски и ловлю мяча. Закрепляют, как выполнять различные варианты ведения мяча. Развивают скоростно-силовые качества.
16		Подвижная игра «Осада города»	
17		Броски и ловля мяча в парах Упражнения с мячом Ведение мяча	
18		Подвижные игры	
19		Кувырок вперед. Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Зарядка. Кувырок назад	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
20		Круговая тренировка. Стойка на голове и руках	
21		Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Гимнастические упражнения	
			Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.

22			Висы Лазанье по гимнастической стенке и висы	<p>Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>
23			Круговая тренировка	<p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p>
24			Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в тройках	
25			Лазанье по канату	<p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>
26			Круговая тренировка	<p>Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.</p>
27			Упражнения на гимнастическом бревне	<p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>
28			Круговая тренировка	<p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p>
29			Вращение обруча Круговая тренировка	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p>

30		<p>Техника безопасности на уроках лыжной подготовкой.</p> <p>Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок</p> <p>Ступающий шаг и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками</p>	<p>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. Закрепляют технику передвижения на лыжах.</p>
31		<p>Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах</p>	
32		<p>Попеременный одношажный ход на лыжах.</p> <p>Одновременный одношажный ход на лыжах</p>	
33		<p>Подъём "ёлочкой", "полуёлочкой" и спуск в основной стойке на лыжах</p>	
34		<p>Подъём на склон "лесенкой", торможение "плугом" на лыжах</p>	
35		<p>Передвижение и спуск на лыжах "змейкой"</p>	
36		<p>Подвижная игра на лыжах "Накаты"</p>	

37			Подвижная игра на лыжах "Подними предмет"	
38			Прохождение дистанции 2 км на лыжах	
39			Контрольный урок по лыжной подготовке	
40			Полоса препятствий. Усложненная полоса препятствий	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
41			Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту способом "перешагивания"	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
42			Физкультминутка	Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.
43			Знакомство с опорным прыжком Опорный прыжок	Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.
44			Контрольный урок по опорному прыжку	

45			Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>
46			Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	
47			Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	
48			Баскетбол. Ведение мяча. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	
49			Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных способностей	
50			Броски мяча через волейбольную сетку	
51			Подвижная игра «Пионербол»	
52			Упражнения с мячом. Волейбольные упражнения	
53			Контрольный урок по волейболу	

54		Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу». Броски набивного мяча правой и левой рукой.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
55		Тестирование виса на время.	Выполняют тестовые нормативы по физической подготовке.
56		Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	Выполняют тестовые нормативы по физической подготовке.
57		Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование подтягиваний и отжиманий	Выполняют тестовые нормативы по физической подготовке.
58		Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек.	Выполняют тестовые нормативы по физической подготовке.
59		Баскетбольные упражнения	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
60		Тестирование метания малого мяча на точность.	Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
61		Спортивная игра "Баскетбол"	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
62		Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Выполняют тестовые нормативы по физической подготовке.
63		Тестирование	Выполняют тестовые нормативы по

		челночного бега 3x10м	физической подготовке.
64		Тестирование метания мешочка на дальность	Выполняют тестовые нормативы по физической подготовке.
65		Футбольные упражнения	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
66		Спортивная игра "Футбол"	
67		Бег на 1000 м	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
68		Спортивные игры	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей
начальной школы

от «__» 08.2020 г. №1

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

М.В. Зубенко

от «__» 08.2020 г.