

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
ГБОУ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ БУРЯТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ №1»



СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по УВР

РАССМОТРЕНО:
На заседании МО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Эрдынеева Гармажап Найдановича

высшая категория

Класс: 3

Предмет: физическая культура

Рассмотрено на заседании
педагогического совета № 1
от «28» 18 2021 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре для 4 класса, составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями в приказе Минобрнауки РФ от 31.12.2015г. № 1576);
 - Основной общеобразовательной программы начального общего образования
 - Примерной программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2014); Учебник: «Мой друг-физкультура» 1-4 класс: В.И. Лях. – М. Просвещение 2014 г
 - Учебно-методического комплекса предметная линия учебников, созданная под редакцией В.И. Ляха и А.А. Зданевича. М.: Просвещение 2014 г
- Федеральный закон "О внесении изменений в Федеральный закон О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 06.12.2011 N 412-ФЗ (последняя редакция)

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

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Планируемые результаты

Предметные результаты

Ученик научится:

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

- 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.
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и в местах рекреации),
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса), и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- формировать первоначальные представления 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;

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;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание учебного предмета.

3 класс (102 часа – 3 часа в неделю)

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья..

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (4 ч.)

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью.

Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ)

Раздел 2. Физическое совершенствование (98 ч.)

Лёгкая атлетика (35 ч.)

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. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Гимнастика с основами акробатики (20 ч)

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастической скамейке.

Подвижные игры с элементами спортивных игр (25ч)

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 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.

Кроссовая подготовка (18 ч.)

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 1 км. Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.

Учебно-тематический план

№	Название темы	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре	4
2	Физическое совершенствование	98 часов
3	Легкая атлетика 35ч и Кроссовая подготовка (18 часов)	25+18+10
4	Гимнастика с элементами акробатики (20 час)	20
5	Подвижные игры (25 часов) из них подвижные игры на основе баскетбола (5 часов)	20+5

Календарно-тематическое планирование.

№	Тема урока	Дата		Виды деятельности:	Виды контроля
		план	факт		
Раздел 1: Основы знаний о физической культуре (1 час)					
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре. Физическая культура у народов Древней Руси	03.09		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи).	Вводный Фронтальный опрос.
Раздел 2: Физическое совершенствование (98 часов) Легкая атлетика (25 часов)					
2.	Челночный бег 3*10 м.	03.09		<i>Развитие выносливости:</i> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный "6-ти минутный бег".	Текущий
3.	Игра «Команда быстроногих»	05.09			Текущий
4.	Бег 60 м.	10.09			Учетный
5.	Прыжки в длину с места	10.09			Учетный
6.	Техника метания малого теннисного мяча.	12.09			Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.
7.	Техника метания малого теннисного мяча.	17.09		Метание набивного мяча Метание в цель с 4 – 5 м. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние.	Текущий
8.	Техника метания малого теннисного мяча.	17.09			Учетный
9.	Игра «Самый быстрый»	19.09		Подвижные игры. Игра «Зайцы в огороде», «Самый быстрый» Комплексы О.Р.У.	Текущий
10.	Метание малого мяча на дальность	24.09			Текущий
11.	Метание малого мяча на дальность	24.09			Учетный

№	Тема урока	Дата		Виды деятельности:	Виды контроля
		план	факт		
				Развитие скоростно - силовых качеств.	
12.	Эстафеты с мячами	26.09		<i>Развитие координации:</i> бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной, двух ногах, поочередно на правой и левой. <i>Развитие быстроты:</i> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; "челночный бег"; бег с "горки" в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; "рывки" с места и в движении по команде (по заданному сигналу)	Текущий
13.	Бег с изменением направления	01.10			Текущий
14.	Преодоление малых препятствий	01.10			Текущий
15.	Эстафеты с мячами	03.10			Учетный
16.	Бег по пересеченной местности	08.10			Текущий
17.	Игры «Волк во рву»; «Перебежки»	08.10			Текущий
18.	Чередование бега и ходьбы.	10.10			Текущий
19.	Развитие выносливости	15.10			Текущий
20.	Встречные эстафеты	15.10			Текущий
21.	Игра «Салки с мячами»	17.10			Текущий
22.	Бег по пересеченной местности	22.10			Учетный
23.	Развитие выносливости	22.10			Текущий
24.	Развитие скоростно- силовых качеств.	23.10			Текущий
25.	Кросс 1 км	29.10			Учетный
26.	Игры: «Гонки мячей», «Мяч ловцу»	29.10			Текущий
Основы знаний по физической культуре (1 час)					
27.	Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).	31.10		Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня	Фронтальный опрос
Гимнастика с элементами акробатики (20 час)					
28.	Строевой шаг. Повороты на месте.	12.11		Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с	Текущий
29.	Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву»	12.11			Текущий

№	Тема урока	Дата		Виды деятельности:	Виды контроля
		план	факт		
30.	Строевые упражнения	14.11		выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	Текущий
31.	Стойка на лопатках.	19.11		Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.	Учетный
32.	Перекаты в группировке последующей опорой руками за головой	19.11		Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже», «На первый – второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	Текущий
33.	Кувырок вперед, кувырок назад.	21.11		Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. 2-3 кувырка вперед.	Текущий
34.	Кувырок назад и перекат стойка на лопатках.	26.11		Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	Учетный
35.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре.	26.11		ОРУ. Подвижные игры.	Текущий
36.	Игры: «Прыжки по полосам», «Гимнасты»	28.11		Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Учетный
37.	Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами.	03.12		Построение в две шеренги.	Текущий
38.	Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке	03.12		Перестроение из двух шеренг с два круга.	Текущий
39.	Приседания и повороты в приседе.	05.12		Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.	Учетный
40.	Соскок со скамейки прогнувшись.	10.12		Подтягивание в висе.	Текущий
41.	«Мост» из положения лежа на спине	10.12		Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	Учетный
42.	Акробатическая комбинация	12.12		Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в опоре на гимнастической скамейке.	Текущий
43.	Акробатическая комбинация	17.12		ОРУ с обручами. Подвижные игры.	Учетный
44.	Акробатическая комбинация	17.12		Развитие силовых способностей.	Текущий
45.	Игры: «Совушка», «Вол во рву», «У медведя во бору».	19.12		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	Текущий
46.	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	24.12		ОРУ.	Текущий
47.	Преодоление полосы препятствий.	24.12		Ходьба приставными шагами по. Лазанье по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	Текущий
Основы знаний по физической культуре (1 час)					

№	Тема урока	Дата		Виды деятельности:	Виды контроля
		план	факт		
48.	Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях подвижными играми. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.	26.12		Виды спорта. Спортивные игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды. Обуви и инвентаря.	Фронтальный опрос
Подвижные игры (20 часов)					
49.	Игры: «Пустое место», «Белые медведи».	14.01		Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Соблюдать правила в игре. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию. Выносливость и быстроту. На материале спортивных игр: Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола. ОРУ с обручами. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры и национальные виды спорта народов России.	Текущий
50.	Игры: «Лиса и зайцы», «Вызов номеров»	14.01			Текущий
51.	Игры: «Прыжки по полосам».	16.01			Текущий
52.	Игры: «Волк во рву».	16.01			Текущий
53.	Эстафета «Веревочка под ногами».	21.01			Текущий
54.	Эстафеты с обручами.	21.01			Текущий
55.	Игры: «Космонавты».	23.01			Текущий
56.	Ведение мяча с изменением направления.	28.01			Текущий
57.	Ведение мяча с изменением направления	28.01			Учетный
58.	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	30.01			Текущий
59.	Игра «Гонка мячей по кругу».	04.02			Текущий
60.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках.	04.02			Учетный
61.	Броски в кольцо двумя руками снизу, контроль.	06.02			Текущий
62.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	11.02			Текущий
63.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	11.02			Учетный
64.	Броски в кольцо одной рукой от плеча.	13.02			Текущий
65.	Броски в кольцо одной рукой от плеча.	18.02			Учетный
66.	Игра «Передал -садись», «вызов номеров»	18.02			Текущий
67.	Игра « Перестрелка»	20.02			Текущий
68.	Игра «Вышибалы»	25.02		Текущий	
Основы знаний по физической культуре (1 час)					
69.	Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях кроссовой подготовкой. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений	25.02		Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при занятиях кроссовой подготовкой. История развития физической культуры и первых	Фронтальный опрос

№	Тема урока	Дата		Виды деятельности:	Виды контроля
		план	факт		
	(ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ)			соревнований. Олимпийское движение. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Упражнения на расслабление.	
Кроссовая подготовка (18 часов) Бег по пересеченной местности					
70.	Комплексы упражнений на развитие выносливости	27.02		<i>Развитие координации:</i> бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной, двух ногах, поочередно на правой и левой. <i>Развитие быстроты:</i> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; "челночный бег"; бег с "горки" в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; "рывки" с места и в движении по команде (по заданному сигналу) <i>Развитие координации:</i> бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной, двух ногах, поочередно на правой и левой.	Текущий
71.	Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба).	04.03			Учетный
72.	Равномерный бег 5 мин.	04.03			Текущий
73.	Комплексы упражнений на развитие выносливости.	06.03			Текущий
74.	Равномерный бег 6 мин.	11.03			Учетный
75.	Игра "Салки на марше".	11.03			Текущий
76.	Равномерный бег 7 мин.	13.03			Текущий
77.	Игра "День и ночь".	18.03			Текущий
78.	Равномерный бег 8 мин.	18.03			Текущий
79.	Игра "На буксире".	20.03			Текущий
80.	Развитие выносливости.	01.04			Текущий
81.	Кросс 1 км по пересеченной местности.	01.04			Учетный
82.	Бег с чередованием с ходьбой 800 м	03.04			Текущий
83.	Челночный бег 3*10м, 4*9 м	08.04			Учетный
84.	Равномерный бег 3 мин.	08.04			Текущий
85.	Равномерный бег 2 мин.	10.04			Текущий
86.	Кросс 500 м. по пересеченной местности.	15.04			Учетный
87.	Кросс 1 км. м. по пересеченной местности.	15.04		Учетный	
Подвижные игры (5 часов)					
88.	Игра «Мяч ловцу», «Караси и щука»	16.04		Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении	Текущий
89.	Игра «Перестрелка»	22.04			Текущий

№	Тема урока	Дата		Виды деятельности:	Виды контроля
		план	факт		
90.	Игра «Салки с мячом», «Вызов номеров»	22.04		подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Текущий
91.	Встречная эстафета	24.04			Текущий
92.	Эстафеты с преодолением полосы препятствий	29.04			Текущий
Легкая атлетика (10 часов)					
93.	Многоскоки. Прыжки в длину с места.	29.04		Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30, 60 м). Подвижные игры. Развитие скоростных способностей..	Текущий
94.	Многоскоки. Прыжки в длину с места.	06.05			Учетный
95.	Бег 30 м	06.05			Учетный
96.	Эстафеты с преодолением полосы препятствий	08.05		Прыжок в длину с места.. Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий
97.	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м).	13.05			Текущий
98.	Метание мяча в цель на дальность	13.05		Метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4 – 5 м. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние.	Текущий
99.	Метание мяча в цель на дальность	15.05			Учетный
100.	Эстафеты с мячами	20.05		Развитие скоростных способностей Комплекс ОРУ. Эстафеты с мячами. Бег на результат 30м, 60 м. 1 км. Челночный бег 3*10 м.	Текущий
101.	Тестирование физических качеств.	20.05			Учетный
102.	Тестирование физических качеств.	22.05			Учетный

Система оценивания предметных результатов.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки
Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

«5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

«4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

«3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

«2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.