Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Чесноковская средняя общеобразовательная школа»

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

для 4-го класса

Срок реализации: 2020 – 2021 учебный год

Составитель: учитель физической культуры

Лобов Александр Алексеевич

с.Чесноково

2020 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа разработана на основе следующих **нормативных документов**:

1. Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ.
2. Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные (приказ МО РФ от 09.03.2004г № 1312.).
3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 03.06.2011г. № 1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования РФ от 09.03.2004 г. № 1312» (с последующими изменениями).
4. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с последующими изменениями).
5. Приказа Министерства образования РФ от 05.03. 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
6. Федеральный перечень учебников, рекомендованных министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2020-2021 учебный год.

7. Авторской или примерной программы (название, составители или авторы, издательство, год издания). Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

***ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:***

***Цель*** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

—  *укрепление*здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;  — *совершенствование*жизненно важных навыков и умений посредствам обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
 — *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, физкультминутками и подвижными играми и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта;
 — о*бучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

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

Рабочая программа разработана на основе авторской программе «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича. (М.: Просвещение, 2012). Данная программа выбрана за основу т.к на её основе можно подобрать учебники в соответствии с Федеральным перечнем учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на учебный год; определить недостающий и избыточный информационный материал учебника, необходимый дополнительный справочный и учебный материал; составлять тематическое планирование. Данная программа определяет порядок и объём для прохождения учебного материала по предмету «Физическая культура» по всем разделам программы. В пособии представлена методика составления рабочей программы, определены критерии и разъяснения положения составления рабочей программы в соответствии с нормативными документами и требованиями комитета по образованию Администрации Амурской области.

***ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА*.**

Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, предлагаемая учебная ***программа характеризуется направленностью:***
      — на реализацию ***принципа вариативности***, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения;
      — на реализацию ***принципа достаточности и сообразности***, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
      — на соблюдение ***дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к*** ***сложному»***, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
      — на ***достижение межпредметных связей***, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
      — на ***усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса***, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Программа предусматривает проведение комбинированных, комплексных, обобщающих и игровых уроков; практических занятий, уроков – соревнований, эстафет, подвижных игр.

Особое место в овладении данным курсом отводится подвижным играм, спортивным играм, разучиванию комплексов утренней гимнастики, физминуток.

При изучении курса для обучаемых предусмотрены большие возможности для развития двигательной активности через подвижные игры, спортивные игры, общеразвивающие упражнения, занятия на свежем воздухе, прогулки.

Освоение курса предполагает, помимо посещения коллективных занятий (уроков), занятия на свежем воздухе, на спортивной площадке школы, прогулки, усвоение теоретического материала из раздела программы «Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля», выполнение внеурочных (домашних) заданий: выполнение комплекса утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений, подвижных игр.

***МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА, ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ***

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Тематическое планирование для начальной школы в авторской программе представлено в двух вариантах: первый - для образовательных учреждений, условия которых не позволяют осуществлять занятия плаванием, второй - для школ, необходимая база, условия и оборудование которых способны обеспечить занятия по разделу «Плавание» в соответствии с требованиями образовательной программы по физической культуре. ***Условия школы не позволяют осуществлять занятия плаванием, поэтому выбран первый вариант планирования.***

В рабочей программе в соответствии с авторской программой программный материал делится на две части – ***базовую и вариативную.*** В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент

 (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*) в связи с климатическими условиями. *Базовая часть* выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура*». Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе спортивных игр. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| I | II | III | IV |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | **Базовая часть** | 77 | 78 | 78 | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | 20 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 17 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 19 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 2 | **Вариативная часть** | 22 | 24 | 24 | 24 |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 22 | 24 | 24 | 24 |
|  | Итого | 99 | 102 | 102 | 102 |

 |

***РОЛЬ УЧЕБНОГОКУРСА, ПРЕДМЕТА***

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

—умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

—умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

***КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ, НА КОТОРОЕ РАССЧИТАНА РАБОЧАЯ ПРОГРАММА В СООТВЕТСТВИИ С УЧЕБНЫМ ПЛАНОМ***

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение ФК в начальной школе в четвёртом классе по 102 часа ( 3 ч в недели в каждом классе).

***СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ***

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Кроссовая подготовка». При   этом  каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

***ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА***

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с *образовательно-познавательной*, *образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.*

На уроках с *образовательно-познавательнойнаправленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с *образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с *образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

***ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ***

Осуществление цели образовательной программы начального обучения обусловлено использованием в образовательном процессе следующих технологий:

- индивидуальное обучение;

-групповое обучение;

-дифференцированное обучение;

- развивающее обучение;

- игровые технологии.

***МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КЛЮЧЕВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ***

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.
Для формирования ключевых компетенций в процессе обучения физкультуры создаются условия для самостоятельного решения школьниками познавательных, коммуникативных, организационных, нравственных и других вопросов, решать личностно значимые для школьника проблемы.

На уроках физической культуры через умения, способы деятельности, позволяющих субъекту выполнять поставленные учителем задачи происходит развитие компетенций учащихся.

*Коммуникативные компетенции:* умение общаться со сверстниками и взрослыми людьми, умение работать самостоятельно, самоконтроль.

*Общекультурные компетенции:*развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

*Учебно – познавательные компетенции*:владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.

*Здоровьесберегающие компетенции:* знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности.

***ВИДЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ***

Текущий учёт является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решение задач контрольных уроков. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. По текущим оценкам проводится аттестация учащихся за учебную четверть с применением рейтинговой системы оценки. Итоговая аттестация проводится на основании четвертных оценок.

 *Используемые формы контроля и учёта :*

- аттестация по итогам обучения за четверть;

- аттестация по итогам года;

- аттестация по мониторинговой системе;

- формы учёта достижений ( урочная деятельность – анализ текущей успеваемости, внеурочная деятельность – участие в олимпиадах, соревнованиях).

*Формы контроля опорной системы знаний:* наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов.

***СТРУКТУРА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА***

Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

|  |
| --- |
| ***Основные разделы программы*** |
| **Знания о физической культуре***(информационный компонент)* | **Способы физкультурной деятельности***(операциональный компонент)* | **Физическое совершенствование***(мотивационный компонент).* | **Тематическое планирование** |
| Соответствует основным направлениям развития **познавательной активности человека**: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). | Представления о **самостоятельных занятиях**физическими упражнениям, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся. | Ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью. | Излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики определяют результат педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса. |

**IV КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII—XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

**Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование:**

 ***Гимнастика с основами акробатики***
*Акробатические упражнения:*акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.
  *Гимнастические упражнения прикладного характера:*  висы и упоры; лазание и перелезание; упражнения в равновесии.

 ***Легкая атлетика***
 *Прыжки*в высоту с разбега способом «перешагивание».
 *Низкий старт.*
 *Стартовое ускорение.Финиширование.*

 ***Подвижные игры***

 *На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:*задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение»(с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Смена сторон», «Кот и мыши», «Волк во рву», «Третий лишний».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:*эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам *(«Мини-футбол»).*

 *Баскетбол:*бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам *(«Мини-баскетбол»).*

 *Волейбол:*передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**Общеразвивающие упражнения:**

***На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»***

 ***Развитие гибкости****:*широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; выкруты с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

***Развитие координации движений****:*произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения, с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах);преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию движений с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, ласточка на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия различных положений); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

 ***Формирование осанки****:*ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

 ***Развитие силовых способностей****:*динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием тяжести своего тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

***На материале раздела «Легкая атлетика»***

***Развитие координации движений****:*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 и двух ногах, поочередно на правой и левой.

***Развитие быстроты****:*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 теннисного мяча в стенку и ловля его в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

***Развитие выносливости****:*равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, 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-минутный бег.

 ***Развитие силовых способностей****:*повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1—2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок «в горку»; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с нее.

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

***знать и иметь представление:***
   *—*о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
   — о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
   — о физической нагрузке и способах ее регулирования;
   — о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

***уметь:***
   — выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
   — подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
   — выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
   — оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

 ***демонстрировать уровень физической подготовленности***

**Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности**

Прыжок в длину с места;

Бег 30 м. с высокого старта или челночный бег 3 х 10 метров;

Сгибание и разгибание рук в висе ( подтягивание) -мальчики;

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа-(девочки);

Наклон вперед из положения «сидя»;

Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек;

***ФОРМИРОВАНИЕ ИТОГОВОЙ ОЦЕНКИ ПО ПРЕДМЕТУ .***

**Итоговая оценка качества** освоения учащимися основной образовательной программы осуществляется педагогом по физической культуре.

**Предметом итоговой оценки** освоения учащимися основной образовательной программы является достижение предметных и метапредметных результатов, необходимых для продолжения образования.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования выделяет две составляющие в итоговой оценке:

**Результаты промежуточной аттестации обучающихся:**

- динамика индивидуальных образовательных достижений;

- продвижение в достижении планируемых результатов.

**Результаты итоговых работ:**

- степень овладения техникой двигательных действий;

- выполнение учебных нормативов;

- уровень освоения разделов «Знания о физической культуре» и «Способы физкультурной деятельности»;

- выполнение домашних заданий.

Результаты итоговой оценки освоения основной образовательной программы начального общего образования используется для принятия решения о переводе обучающихся на следующую ступень общего образования.

***СИСТЕМА ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ***

**К концу учебного года учащиеся должны знать:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

- о способах и особенностях движений, передвижений;

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

- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливаю­щих процедур, профилактике нарушений осанки;

- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

**Учащиеся должны уметь:**

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного мате­риала;

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с | 6,5 | 7,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 130 | 125 |
|  | Сгибание рук в висе лежа, кол-во раз | 5 | 4 |
| Выносливость | Бег 1000 м | Без учета времени |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 м, с | 11,0 | 11,5 |

**Система оценки достижений учащихся:**

Оценивание учащихся начинается со второго класса. Аттестация учащихся планируется по четвертям с учетом результатов текущих оценок и ре­зультатов тестирования по каждому разделу программы.Оценка знаний и умений обучающихся проводится с помощью демонстрации уровня физической подготовленности, которые включают задания по легкой атлетике, гимнастике: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, прыжок в длину с места, наклон вперед, не сгибая ног в коленях; бег 30 м с высокого старта; бег 1000 м (без учета времени).

***Инструментарий для оценивания результатов:***

Критерии **оценивания успеваемости по базовым составляющим**физиче­ской подготовки учащихся:

**I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глу­бина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие **методы:** опрос,проверочные беседы (безвызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 (12, 13, 14) | Оценка 4 (9, 10,11) | Оценка 3 (6, 7, 8) | Оценка 2 (5,4,2) |
| За ответ, в котором уча­щийся демонстрирует глу­бокое понимание сущно­сти материала; логично его излагает, используя в дея­тельности | За тот же ответ, если в нем содержатся неболь­шие неточности и незна­чительные ошибки | За ответ, в котором отсут­ствует логическая после­довательность, имеются пробелы в знании мате­риала, нет должной аргу­ментации и умения исполь­зовать знания на практике | За непонимание и незна­ние материала программы |

**II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следую­щие **методы:**наблюдение, вызов из строя для показа, выполнениеупражнений и комбинирован­ный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 (12, 13, 14) | Оценка 4 (9,10, 11) | Оценка 3 (6, 7, 8) | Оценка 2 (5-1) |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без оши­бок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отлич­ной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, егоназначение, может разо­браться в движении, объ­яснить, как оно выполня­ется, и продемонстриро­вать в нестандартных ус­ловиях; может определить и исправить ошибки, до­пущенные другим учени­ком; уверенно выполняет учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и впредыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено пра­вильно, но допущена одна грубая или несколько мел­ких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить дви­жение в нестандартных | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |
|  | и сложных в сравнении с уроком условиях |  |

**III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 (12, 13, 14) | Оценка 4 (9, 10, 11) | Оценка 3 (6, 7, 8) | Оценка 2 (5-1) |
| Учащийся умеет:- самостоятельно органи­зовать место занятий;- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;- контролировать ход вы­полнения деятельности и оценивать итоги | Учащийся:- организует место заня­тий в основном самостоя­тельно, лишь с незначи­тельной помощью;- допускает незначитель­ные ошибки в подборе средств;- контролирует ход вы­полнения деятельности оценивает итоги | Более половины видов са­мостоятельной деятельно­сти выполнены с помощью учителя или не выполняет­ся один из пунктов | Учащийся не может вы­полнить самостоятельно ни один из пунктов |

**IV. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 (12, 13, 14)Исходный показатель соот­ветствует высокому уров­ню подготовленности, пре­дусмотренному обязатель­ным минимумом подготов­ки и программой физиче­ского воспитания, которая отвечает требованиям го­сударственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и вы­сокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за опре­деленный период времени | Оценка 4 (9,10, 11)Исходный показатель со­ответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Оценка 3 (6, 7, 8) | Оценка 2 (5-1) |
| Исходный показатель со­ответствует низкому уров­ню подготовленности инезначительному приросту | Учащийся не выполняет государственный стан­дарт, нет темпа роста по­казателей физическойподготовленности |
|  |

***ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ***

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | **6,0** | **6,6** | **7,1** | **5,7** | **6,2** | **6,8** | **5,4** | **6,0** | **6,6** |
| д | **6,3** | **6,9** | **7,4** | **5,8** | **6,3** | **7,0** | **5,5** | **6,2** | **6,8** |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)  | м | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| д | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м |   |   |   |   |   |   | **9,0** | **9,6** | **10,5** |
| д |   |   |   |   |   |   | **9,5** | **10,2** | **10,8** |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | **150** | **130** | **115** | **160** | **140** | **125** | **165** | **155** | **145** |
| д | **140** | **125** | **110** | **150** | **130** | **120** | **155** | **145** | **135** |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | **80** | **75** | **70** | **85** | **80** | **75** | **90** | **85** | **80** |
| д | **70** | **65** | **60** | **75** | **70** | **65** | **80** | **75** | **70** |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | **70** | **60** | **50** | **80** | **70** | **60** | **90** | **80** | **70** |
| д | **80** | **70** | **60** | **90** | **80** | **70** | **100** | **90** | **80** |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | **10** | **8** | **6** | **13** | **10** | **7** | **16** | **14** | **12** |
| д | **8** | **6** | **4** | **10** | **7** | **5** | **14** | **11** | **8** |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | **3** | **2** | **1** | **4** | **3** | **2** | **6** | **4** | **3** |
| 9 | Метание т/м (м) | м | **15** | **12** | **10** | **18** | **15** | **12** | **21** | **18** | **15** |
| д | **12** | **10** | **8** | **15** | **12** | **10** | **18** | **15** | **12** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | **23** | **21** | **19** | **25** | **23** | **21** | **28** | **25** | **23** |
| м | **28** | **26** | **24** | **30** | **28** | **26** | **33** | **30** | **28** |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | **40** | **38** | **36** | **42** | **40** | **38** | **44** | **42** | **40** |
| д | **38** | **36** | **34** | **40** | **38** | **36** | **42** | **40** | **38** |

***ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ:*** проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)
(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп при­роста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально вы­полнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий

дает основание учите­лю для выставления высокой оценки.)

*Общая оценка успеваемости*складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, во­лейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год*производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

***ЛИТЕРАТУРА И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | **Основная литература для  учителя** |  |
| 1.1. | Стандарт  начального общего образования по физической культуре |  |
| 1.2. | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2010.  |  |
| 1.3. | Лях В.И. Мой друг – физкультура.  Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2010. |  |
| 1.4. | Рабочая программа по физической культуре  |  |
| **2.** | **Дополнительная литература для учителя** |  |
| 2.1. | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» |  |
| 2.2. | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт,  1998. |  |
| 2.3. | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории  и методики физического воспитания 2001г. |  |
| 2.4. | Школьникова  Н.В.,  Тарасова  М.В.  Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы.  Издательство «Первое сентября» 2002 г. |  |
| 2.5. | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998. |  |
| 2.6. | Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре  1-4  класс, Москва «Вако» 2006 |  |
| **3.** | **Дополнительная литература для обучающихся** |  |
| 3.1. | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока  | Тема | Количество часов  | Дата проведения  |
|  |  |  | по плану по факту |

**Лёгкая атлетика (11 ч)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Ходьба и бег  | 1 | 03.09.20 |  |
| 2 | Ходьба и бег  | 1 | 04.09.20 |  |
| 3 | Ходьба и бег  | 1 | 07.09.20 |  |
| 4 | Ходьба и бег  | 1 | 10.09.20 |  |
| 5 | Ходьба и бег  | 1 | 11.09.20 |  |
| 6 | Прыжки | 1 | 14.09.20 |  |
| 7 | Прыжки | 1 | 17.09.20 |  |
| 8 | Прыжки | 1 | 18.09.20 |  |
| 9 | Метание мяча  | 1 | 21.09.20 |  |
| 10 | Метание мяча  | 1 | 24.09.20 |  |
| 11 | Метание мяча  | 1 | 25.09.20 |  |
| **Кроссовая подготовка (14 ч)** |
| 1 | Бег по пересечённой местности | 1 | 28.09.20 |  |
| 2 | Бег по пересечённой местности | 1 | 01.10.20 |  |
| 3 | Бег по пересечённой местности | 1 | 02.10.20 |  |
| 4 | Бег по пересечённой местности | 1 | 05.10.20 |  |
| 5 | Бег по пересечённой местности | 1 | 08.10.20 |  |
| 6 | Бег по пересечённой местности | 1 | 09.10.20 |  |
| 7 | Бег по пересечённой местности | 1 | 12.10.20 |  |
| 8 | Бег по пересечённой местности | 1 | 15.10.20 |  |
| 9 | Бег по пересечённой местности | 1 | 16.10.20 |  |
| 10 | Бег по пересечённой местности | 1 | 19.10.20 |  |
| 11 | Бег по пересечённой местности | 1 | 22.10.20 |  |
| 12 | Бег по пересечённой местности | 1 | 23.10.20 |  |
| 13 | Бег по пересечённой местности | 1 | 26.10.20 |  |
| 14 | Бег по пересечённой местности | 1 | 29.10.20 |  |
| **Гимнастика (18 ч)** |
| 1 | Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии | 1 | 30.10.20 |  |
| 2 | Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии | 1 | 09.11.20 |  |
| 3 | Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии | 1 | 12.11.20 |  |
| 4 | Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии | 1 | 13.11.20 |  |
| 5 | Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии | 1 | 16.11.20 |  |
| 6 | Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии | 1 | 19.11.20 |  |
| 7 | Висы | 1 | 20.11.20 |  |
| 8 | Висы | 1 | 23.11.20 |  |
| 9 | Висы | 1 | 26.11.20 |  |
| 10 | Висы | 1 | 27.11.20 |  |
| 11 | Висы | 1 | 30.11.20 |  |
| 12 | Висы | 1 | 03.12.20 |  |
| 13 | Опорный прыжок. Лазание по канату | 1 | 04.12.20 |  |
| 14 | Опорный прыжок. Лазание по канату | 1 | 07.12.20 |  |
| 15 | Опорный прыжок. Лазание по канату | 1 | 10.12.20 |  |
| 16 | Опорный прыжок. Лазание по канату | 1 | 11.12.20 |  |
| 17 | Опорный прыжок. Лазание по канату | 1 | 14.12.20 |  |
| 18 | Опорный прыжок. Лазание по канату | 1 | 17.12.20 |  |
| **Подвижные игры (18 ч)** |
| 1 | Подвижные игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». | 1 | 18.12.20 |  |
| 2 | Подвижные игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». | 1 | 21.12.20 |  |
| 3 | Подвижные игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. | 1 | 24.12.20 |  |
| 4 | Подвижные игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. | 1 | 25.12.20 |  |
| 5 | Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». | 1 | 28.12.20 |  |
| 6 | Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». | 1 | 11.01.21 |  |
| 7 | Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами». | 1 | 14.01.21 |  |
| 8 | Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами». | 1 | 15.01.21 |  |
| 9 | Подвижные игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Верёвочка под ногами». | 1 | 18.01.21 |  |
| 10 | Подвижные игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Верёвочка под ногами». | 1 | 21.01.21 |  |
| 11 | Подвижные игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | 1 | 22.01.21 |  |
| 12 | Подвижные игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | 1 | 25.01.21 |  |
| 13 | Подвижные игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». | 1 | 28.01.21 |  |
| 14 | Подвижные игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». | 1 | 29.01.21 |  |
| 15 | Подвижные игры «Вызов номера», «Кто дальше бросит», «Западня». | 1 | 01.02.21 |  |
| 16 | Подвижные игры «Вызов номера», «Кто дальше бросит», «Западня». | 1 | 04.02.21 |  |
| 17 | Подвижные игры Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». | 1 | 05.02.21 |  |
| 18 | Подвижные игры Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». | 1 | 08.02.21 |  |
| **Подвижные игры на основе спортивных игр (24 ч)** |
| 1 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | 11.02.21 |  |
| 2 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | 12.02.21 |  |
| 3 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | 15.02.21 |  |
| 4 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | 18.02.21 |  |
| 5 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | 19.02.21 |  |
| 6 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | 22.02.21 |  |
| 7 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | 25.02.21 |  |
| 8 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | 26.03.21 |  |
| 9 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | 01.03.21 |  |
| 10 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | 04.03.21 |  |
| 11 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | 05.03.21 |  |
| 12 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | 11.03.21 |  |
| 13 | Подвижные игры на основе футбола  | 1 | 12.03.21 |  |
| 14 | Подвижные игры на основе футбола  | 1 | 15.03.21 |  |
| 15 | Подвижные игры на основе футбола  | 1 | 18.03.21 |  |
| 16 | Подвижные игры на основе футбола  | 1 | 19.03.21 |  |
| 17 | Подвижные игры на основе футбола  | 1 | 29.03.21 |  |
| 18 | Подвижные игры на основе футбола  | 1 | 01.04.21 |  |
| 19 | Подвижные игры на основе волейбола | 1 | 02.04.21 |  |
| 20 | Подвижные игры на основе волейбола | 1 | 05.04.21 |  |
| 21 | Подвижные игры на основе волейбола | 1 | 08.04.21 |  |
| 22 | Подвижные игры на основе волейбола | 1 | 09.04.21 |  |
| 23 | Подвижные игры на основе волейбола | 1 | 12.04.21 |  |
| 24 | Подвижные игры на основе волейбола | 1 | 15.04.21 |  |
| **Кроссовая подготовка (10 ч)** |
| 1 | Бег по пересечённой местности | 1 | 16.04.21 |  |
| 2 | Бег по пересечённой местности | 1 | 19.04.21 |  |
| 3 | Бег по пересечённой местности | 1 | 22.04.21 |  |
| 4 | Бег по пересечённой местности | 1 | 23.04.21 |  |
| 5 | Бег по пересечённой местности | 1 | 26.04.21 |  |
| 6 | Бег по пересечённой местности | 1 | 29.04.21 |  |
| 7 | Бег по пересечённой местности | 1 | 30.04.21 |  |
| 8 | Бег по пересечённой местности | 1 | 03.05.21 |  |
| 9 | Бег по пересечённой местности | 1 | 06.05.21 |  |
| 10 | Бег по пересечённой местности | 1 | 07.05.21 |  |
| **Лёгкая атлетика (7 ч)** |
| 1 | Бег и ходьба  | 1 | 10.05.21 |  |
| 2 | Бег и ходьба  | 1 | 13.05.21 |  |
| 3 | Бег и ходьба  | 1 | 14.05.21 |  |
| 4 | Бег и ходьба  | 1 | 17.05.21 |  |
| 5 | Прыжки  | 1 | 20.05.21 |  |
| 6 | Прыжки  | 1 | 21.05.21 |  |
| 7 | Прыжки  | 1 |  |  |