

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Забайкальского края

Администрация

МР «Дульдургинский район»

МАОУ Дульдургинская СОШ 2

Рассмотрено на
на заседании МО учителей
«Гармония»
«30» августа 2023 г.

Согласовано _____
зам. директора по УР
Тумурова Н.В.
«30» августа 2023 г.

Утверждаю _____
директор школы
Цыриторов Б.Д.
ПРИКАЗ № _59_____
«31» августа 2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования

Составитель: Шойжамсоева Бутит Тимуровна,
учитель физической культуры

Дульдурга, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 4 класса составлена на основе нормативно-правовых актов:

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64100).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69676).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74229).
- Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность на текущий учебный год.
- Устава МАОУ «Дульдургинская средняя общеобразовательная школа № 2»
- Основной образовательной программы школы, утвержденной приказом директора МАОУ «Дульдургинская средняя общеобразовательная школа № 2» (с изменениями и дополнениями.)
- Положения о рабочих образовательных программах учебных предметов МАОУ «Дульдургинская СОШ №2»
- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена решением Коллегии Министерства просвещения и науки РФ от 24.12.2018 года)
- Физическая культура 4 класс. Матвеев А.П.; Министерство Просвещения №286 от 21.05.2021г

Физическая культура является неотъемлемой частью культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. Предметом обучения физической культуры в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические

качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Цель и задачи.

В соответствии с концепцией **целью** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

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 посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика учебного предмета.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой 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», «Легкоатлетические упражнения», «Подвижные игры на основе баскетбола», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

На изучение раздела «Лыжная подготовка» отводится 12 часов. В связи с климатическими условиями (отсутствие снега), температурным режимом (требования СанПин) или исходя из материально-технической базы образовательного учреждения, при планировании учебного материала заменить раздел «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика с элементами акробатики», «Подвижные игры». При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета "Физическая культура". Это касается, прежде всего, выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной группе, занимаются с учащимися основной группы под контролем учителя. Подбор упражнений составляется дифференцированно исходя из диагноза учащихся.

Формы, методы и технологии организации учебного предмета.

1. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей

Данные методы включают в себя следующие:

Равномерный метод характеризуется тем, что при его применении занимающиеся выполняют физическое упражнение непрерывно с относительно постоянной интенсивностью, стремясь, к примеру, сохранить неизменную скорость передвижения, темп работы, величину и амплитуду движений.

Переменный метод характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного изменения скорости передвижения, темпа, длительности ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений и т.п.

Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности. При применении этого метода тренирующее воздействие на организм обеспечивается не только в период выполнения упражнения, но и благодаря суммации утомления организма от каждого повторения задания.

Интервальный метод внешне походит на повторный. Но если при повторном методе характер воздействия на организм определяется исключительно самим упражнением, то при интервальном методе большим тренировочным воздействием обладают также интервалы отдыха.

Игровой метод. Основу этого метода составляет определенным образом упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом», в котором предусматривается достижение цели многими дозволенными способами, в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.

Игровой метод не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, он может быть применен на материале любых физических упражнений: бега, прыжков, метаний и т.д.

Соревновательный метод - это один из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнования.

Соревновательный метод используется, либо в элементарных формах, либо в виде полуофициальных и официальных соревнований, которым придается в основном подготовительный характер.

Круговой метод (тренировка) - это организационно-методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости, скоростной выносливости и скоростной силы. Занимающиеся переходят от выполнения одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места выполнения к другому, передвигаясь как бы по кругу. Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии они вновь возвращаются к первому, таким образом замыкая круг.

2. На занятиях используются разные виды здоровьесберегающей технологии:

- *физкультурно-оздоровительные технологии*, направлены на тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости

- *образовательные здоровьесберегающие технологии*:

- *организационно-педагогические технологии* предполагают чередование видов учебной деятельности, дружественная обстановка, недопущение перегрузки, индивидуальный подход. Чтобы предотвратить травмы и подготовить тело к нагрузкам,

- *психолого-педагогические технологии* базируются на знании возрастных, психологических и физиологических особенностях детей и подростков,

- *учебно-воспитательные технологии* обучение грамотной заботе о своем здоровье и формирование культуры здоровья учащихся, мотивация их к формированию здорового образа жизни

В основе реализации основной образовательной программы и достижения поставленных целей лежит *системно-деятельностный* подход, который предполагает:

- переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития обучающихся;
- ориентацию на достижение цели и основного результата образования — развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
индивидуально-дифференцированный подход, учет индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения при определении образовательно-воспитательных целей и путей их достижения;
- разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм учебного сотрудничества и расширение зоны ближайшего развития.

К занятиям по физической культуре в основной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с *образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью*.

На уроках с *образовательно-познавательной* направленностью 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, лыжных гонок. 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 основной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

Приобретаемые знания 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.

Место предмета в учебном плане и условия реализации программы

Согласно плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 4 классе выделяется 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели), аудиторных 82, внеаудиторных 20 занятий. Программа реализуется в условиях школы полного дня, где одним из приоритетных направлений является спортивно-оздоровительное. В сочетании с другими формами обучения второй половине дня проводятся внеурочные занятия по физической культуре спортивные секции, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При составлении программы учитывались характерные для младшего школьного возраста (от 6,5 до 11 лет): центральные психологические новообразования, формируемые на данном уровне образования: словесно-логическое мышление, произвольная смысловая память, произвольное внимание, анализ, рефлексия содержания, оснований и способов действий, планирование и умение действовать во внутреннем плане, знаково-символическое мышление, осуществляемое как моделирование существенных связей и отношений объектов; развитие целенаправленной и мотивированной активности обучающегося, направленной на овладение учебной деятельностью, основой которой выступает формирование устойчивой системы учебно-познавательных и социальных мотивов и личностного смысла учения. При определении стратегических характеристик основной образовательной программы учитываются существующий разброс в темпах и направлениях развития детей, индивидуальные различия в их познавательной деятельности, восприятии, внимании, памяти,

мышлении, речи, моторике и т. д., связанные с возрастными, психологическими и физиологическими индивидуальными особенностями детей младшего школьного возраста.

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Учебно-методическое обеспечение

Список литературы для учителя

- ФГОС. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, 1-4 классы, М.; - Просвещение 2011г.
- Стандарт начального общего образования по физической культуре
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
- Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2000
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
- Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. Москва 1998г

Список литературы для обучающихся

- Лях В.И. Физическая культура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2011г.

Цифровые образовательные ресурсы

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru/>

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
7. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html

Содержание учебного предмета

Содержание рабочей программы по физической культуре для 4 класса полностью соответствует содержанию программы, предложенной авторами УМК (программа курса «Физическая культура.1-4 кл.» авторов Лях В.И., Зданевич А.А.).

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России. Олимпийские игры. 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

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), Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. **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 по упрощённым правилам (на спортивных площадках и в спортивных залах).

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.

Физическое совершенствование

Легкоатлетические упражнения

Бег: с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, прыжками и ускорением до 60 м, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений (высокий, низкий старт) и с разным положением рук; равномерный бег до 12 мин.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину с места и с разбега способом «согнув ноги», в высоту с прямого и бокового разбега способом «перешагивание», многоскоки (тройной, пятерной, восьмирной).

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.

Метание: малого мяча 150 гр. правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, с трёх шагов разбега, в вертикальную цель с 5-6 м, в стену, на дальность.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнашки», «Салки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Понятия: Эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнования в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!»; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке; перекаты назад из седа в группировке и обратно; перекаты из упора присев назад и боком; кувырки вперёд, назад; стойка на лопатках, мост из положения лёжа (с помощью и самостоятельно), акробатические комбинации; опорные прыжки на горку гимнастических матов, коня.

Прикладные гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; лазанье по канату в три приёма; хождение по наклонной гимнастической скамейке, ходьба по бревну; упражнения на низкой перекладине: вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднятие ног в вися.

Подвижные игры по разделу гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Смена мест», «Змейка», «Иголлка и нитка», «Пройди бесшумно», «Фигуры», «Что изменилось», «Совушка», «Цапля и лягушка», «Змейка», «Слушай сигнал», «Петрушка на скамейке», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Парашютисты», «Гонки мячей по кругу», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

Понятия: названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Подвижные игры на основе баскетбола

Ловля и передача мяча: на месте и в движении в кругах, в парах двумя руками от груди, одной рукой от плеча, с отскоком от пола, сверху, снизу.

Броски мяча: в цель (мишень, щит, кольцо).

Ведение мяча: на месте, в движении правой, левой рукой, змейкой с изменением направления и скорости, эстафеты.

Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Снайпер», «Игры с ведением мяча», «Перестрелка», «Мини-баскетбол».

Понятия: названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

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).

Планируемые результаты к концу 4-го года обучения.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской

Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Универсальные результаты

Учащиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получают возможность научиться:

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

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получают возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 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.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия 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, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учебно – тематический план

Вид программного материала.	Количество часов
1. Базовая часть	78 ч.
1.1 Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2 Подвижные игры	11 ч.
1. 3 Гимнастика с элементами акробатики	24 ч.
1.4 Легкоатлетические упражнения	22ч.
1.5 Кроссовая подготовка	21 ч.
2. Вариативная часть	24ч.
2.1 Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола	24

Итого:	102ч.
---------------	-------

Учебный план по физической культуре по четвертям

№ п\п	Вид программного материала	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего
1	Легкая атлетика	13	-	-	9	22
2	Подвижные игры	-	2	9	-	11
3	Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола	-	-	24	-	24
4	Гимнастика	-	24	-	-	24
5	Кроссовая	14	-	-	7	21

	подготовка					
6	Всего	27	26	33	16	102

Система оценки достижений планируемых результатов.

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)

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

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

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

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

В 2 – 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.

Тематическое планирование 4 класс.

№ п/п	Тема урока	Деятельность учащихся на уроке	Формы внеауди торных занятий	ФОС
І. Легкоатлетические упражнения 13 ч				
Планируемые результаты				
Метапредметные:				
Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Использовать общие приемы решения поставленных задач, самостоятельно формулировать поставленные цели.				
Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.				
Познавательные: прыгать в длину с разбега, определять какие варианты паса мяча ногой существуют, применять правила спортивной игры «Футбол», играть в подвижные игры.				
Предметные: соблюдать правила безопасности поведения в спортивном зале и на спортивной площадке ,выполнять легкоатлетические упражнения, организовать и проводить подвижные игры, игры-эстафеты, технически правильно выполнять				

упражнения и распределять свои силы.				
1.	Вводный урок. Способы передвижения человека, выполнение строевых команд. Инструктаж по технике безопасности	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ		с. 82, составить дневник самоконтроля
2.	Совершенствование строевых упражнений. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Разминка в движении, челночный бег. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижные игры «Салки с домиками», «Салки – дай руку»		Контроль двигательных качеств по нормативам ГТО
3.	Челночный бег. Совершенствование техники бега.	Разминка в движении, челночный бег. Ходьба через несколько препятствий. Подвижная игра «Флаг на башне»		Подготовиться к тестированию.
4.	Тестирование челночного бега 3х10м. Полоса препятствий.	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 х 10 м с высокого старта, подвижная игра «Собачки ногами»	Соревнование.	Контроль двигательных качеств по нормативам ГТО
5.	Ознакомление с историей развития физической культуры в России в XVII-XIXвв. Обучение бегу на 60 м с высокого старта.	Ознакомление с историей развития физической культуры в России в XVII-XIXвв. Беговая разминка с, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»		Комплекс 1
6.	Совершенствование метания теннисного	Беговая разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, метания мешочка с разбега,		Контроль двигательных

	мяча. Тестирование бега на 60 метров с высокого старта.	подвижная игра «Колдунчики»		качеств по нормативам ГТО
7.	Тестирование метания теннисного мяча на точность	Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Подвижная цель»		Контроль двигательных качеств по нормативам ГТО
8.	Понятие «Физическая подготовка». Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»		Комплекс 1
9.	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Игра «Прыгающие воробушки»	Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»		Комплекс 1
10.	Легкоатлетическое троеборье.	Разминка в движении, контрольные прыжки в длину с разбега, подвижная игра «Командные собачки»	Соревнование.	
11.	Тестирование прыжка в длину с места.	Разминка направленная на развитие гибкости, контрольные прыжки в длину с места, подвижная игра «Волк во рву»		Контроль двигательных качеств по нормативам ГТО
12.	Броски набивного мяча способами от груди, снизу и из-за головы.	Разминка направленная на развитие гибкости в плечевых суставах. Броски набивного мяча разными способами.		Комплекс 1
13.	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	Разминка направленная на развитие гибкости. Подвижные игры: «Попади в цель».		Комплекс 1
II. Кроссовая подготовка 14 ч				

Планируемые результаты**Метапредметные:**

Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).

Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель.

Познавательные: научиться выполнять упражнения на выносливость

Предметные:

Выявить, что такое частота сердечных сокращений, способы её измерений, как проводить разминку с мячами. Определить, как проходит тестирование бега на 1000 м, правила спортивной игры «Футбол». Выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

14.	Бег по пересеченной местности. Игра «Салки на марше»	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы		Комплекс 1
15.	Бег и ходьба. Преодоление малых препятствий.	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Знать наших героев: Игорь Максимов.	Экскурсия.	Комплекс 1
16.	Бег и ходьба. Пас и его значение для спортивных игр с мячом	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол»		Комплекс 1
17.	Бег по пересеченной местности. Игра «Пустое место»	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»		Комплекс 1
18.	Бег и ходьба. Знакомство с общими принципами игры в футбол.	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Футбол». Удары по мячу ногой. Развитие выносливости		Комплекс 1
19.	Спортивная игра	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега	Соревн	Подготовить

	«Футбол»	и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Футбол». Удары по мячу ногой. Развитие выносливости	ование.	сообщение об одном из футболистов.
20.	Бег по пересеченной местности. Защита и нападение. Отбор мяча.	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Футбол». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений		Комплекс 1
21.	Бег и ходьба. Преодоление препятствий.	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Футбол». Развитие выносливости.		Комплекс 1
22.	Бег и ходьба. Ведение мяча.	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Футбол». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы		Комплекс 1
23.	Бег и ходьба. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге.	Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек Игра «Футбол»		Комплекс 1
24.	Бег и ходьба. Ведение мяча с остановками по сигналу, между стойками.	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Ведение мяча с остановками по сигналу, между стойками. Игра «Футбол»		Комплекс 1
25.	Бег по пересеченной местности. Остановка катящегося мяча. Частота сердечных сокращений, способы её измерений	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Остановка катящегося мяча. Игра «Футбол» Измерения частоты сердечных сокращений.		с. 80-83, измерить частоту сердечных сокращений, заполнить дневник самоконтроля
26.	Преодоление	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега	Урок-	Комплекс 1

	препятствий. Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Футбол». Развитие выносливости. Правила спортивной игры «Футбол», броски мяча из-за боковой, контрольная игра в футбол.	игра.	
27.	Совершенствование техники бега. Кросс 1 км.	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	Соревн ование	Контроль двигательных качеств
III. Гимнастика с элементами акробатики 24 час Планируемые результаты Метапредметные: Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель, планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач, ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Предметные Выполнять упражнения акробатики методом круговой тренировки, технически правильно выполнять акробатические элементы, выполнять упражнения для развития гибкости.				
28.	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии Инструктаж по ТБ	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ		с.118-119, называть акробатические упражнения
29.	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	Разминка с гимнастическими палками. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Подвижная игра «Антивышибалы»		Контроль двигательных качеств по нормативам ГТО
30.	Путешествие в мир гимнастики.	Урок проводится в классе. Нарисовать рисунок гимнастов.	Презент ация.	Комплекс 2
31.	Кувырки, перекаты в	Разминка на матах, кувырок вперед , перекаты в		

	группировке, упор.	группировке, упор. Подвижная игра «Удочки»		
32.	Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Зарядка.	Разминка на матах, кувырок вперед с места, с разбега, через препятствие. Зарядка. Подвижная игра «Удочки»		с. 110-115, Составить комплекс зарядки
33.	Кувырок назад Тестирование подъема туловища из положения лежа.	Зарядка. Кувырок вперед, кувырок назад, подвижная игра «Мяч в туннеле». Тестирование подъема туловища из положения лежа		Комплекс 2
34.	Стойка на голове и на руках.	Разминка на матах. Стойка на голове и на руках без страховки.		
35.	Мост из положения стоя.	Разминка на матах. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя без поддержки.		
36.	Гимнастика, её история и значение в жизни человека	Зарядка. Гимнастика, её история и значение в жизни человека.	Урок-игра.	Комплекс 2
37.	Круговая тренировка.	Разминка на матах с гимнастическими палками, стойка на голове и руках. Подвижная игра «Паращютисты».		
38.	Гимнастические упражнения. Висы.	Разминка на гимнастических матах с мячом, гимнастические упражнения, игровое упражнение на внимание. Висы, подвижная игра «Ловля обезьян»		с.120-121, называть висы и упоры
39.	Лазанье по гимнастической стенке и висы	Разминка с гимнастическими палками, лазанье по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами, подвижная игра «Ловля обезьян с мячом»		с.126, знать название гимнастических снарядов
40.	Комбинация из акробатических упражнений. Совершенствование разученных элементов.	Разминка на матах. Выполнить комбинации из акробатических упражнений.		
41.	Прыжки в скакалку. Коррекция осанки.	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия»		Контроль двигательных

				качеств по нормативам ГТО
42.	Лазание по канату в два приема.	Разминка со скакалками, лазание по канату в два приема, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия». подвижная игра «Будь осторожен».		Комплекс 2
43.	Круговая тренировка	Разминка со скакалкой, круговая тренировка, подвижная игра «Игра в мяч с фигурами»	Соревнование.	
44.	Упражнения на гимнастическом бревне	Разминка на гимнастических скамейках, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Салки и мяч»		Комплекс 2
45.	Вращение обруча. ОРУ с гимнастическими палками.	Разминка с обручами, варианты вращения обруча, подвижная игра «Катание колеса». Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками.		Комплекс 2
46.	Комбинации упражнений с предметами.	Разминка с предметами. Придумать комбинации с гимнастическими предметами: обруч, скакалки и гимнастические палки.		
47.	Знакомство с опорным прыжком	Прыжок в высоту спиной вперед, прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжок в высоту спиной вперед, опорный прыжок, подвижная игра «Попрыгунчики -воробушки»		Комплекс 2
48.	Опорный прыжок	Разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, подвижная игра «Ловишка на хопках»	Урок-эксперимент.	Комплекс 2
49.	Совершенствование техники выполнения опорный прыжок.	Разминка с включенными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, подвижная игра		
50.	Тестирование виса на время.	Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Борьба за мяч»		
51.	Тестирование наклона из положения стоя за 30	Разминка с гимнастическими палками. Тестирование наклона из положения стоя. Эстафеты с обручами.		

	сек.			
IV. Подвижные игры 11 ч Планируемые результаты Метапредметные: <i>Коммуникативные:</i> использовать речь для регуляции своего действия, договариваться о распределении функции и ролей в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> играть в подвижные игры, определять применение действия с мячом, адекватно воспринимать оценку учителя. Предметные: Научиться играть в подвижные игры, правильно бросать и ловить мяч при быстром движении, технически правильно выполнять броски и передачи мяча.				
52.	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Защита стойки»	Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Защита стойки»		Комплекс 3
53.	Броски мяча в парах на точность. Подвижная игра «Капитаны»	Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах на точность. Подвижная игра «Капитаны»		Комплекс 3
54.	Броски и ловля мяча в парах у стены. Подвижная игра «Капитаны»	Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах у стены. Подвижная игра «Капитаны»		Комплекс 3
55.	Подвижная игра «Осада города»	Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча у стены в парах, подвижная игра «Осада города»		Комплекс 3
56.	Броски и ловля мяча. Подвижная игра «Осада города»	Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Осада города»		Комплекс 3
57.	Ведение мяча. Подвижная игра	Разминка с мячом, варианты ведения мяча, подвижная игра «Штурм»		Комплекс 3

	«Штурм»			
58.	Подвижные игры: «Белые медведи», «Космонавты».	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств		Комплекс 3
59.	Эстафеты с мячом.	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Соревнование.	Комплекс 3
60.	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств		Комплекс 3
61.	Эстафета «Веревочка под ногами»	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств		Подготовить игру для проведения в зале.
62.	Подвижные игры по желанию учеников	Проведение разминки в виде подвижной игры «Салки», 3-4 подвижных игры по желанию учеников.		Комплекс 3

V. Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола 24 часа

Планируемые результаты

Метапредметные:

Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя.

Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу.

Познавательные: бросать мяч в кольцо, через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол»

Предметные:

Баскетбол и волейбол как виды спорта, определить какими бывают баскетбольные и волейбольные упражнения, правила игры в баскетбол и волейбол.

63.	Ловля и передача мяча в движении.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		Комплекс 3
64.	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.			Комплекс 3
65.	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных		Комплекс 3

	по кругу».	способностей		
66.	Ведение мяча в движении с изменением направления.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча в движении. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».		Комплекс 3
67.	Ловля и броски мяча в парах.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		Комплекс 3
68.	Эстафеты. Игра «Овладей мячом»	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Соревнование.	Комплекс 3
69.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей		Комплекс 3
70.	Баскетбольные упражнения .	Разминка с мячом, баскетбольные упражнения, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»		Правила игры в баскетбол.
71.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Броски мяча в корзину.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		с. 136, разучить эстафету с ведением мяча
72.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра «Мяч ловцу».	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		Комплекс 3
73.	Ловля и передача мяча в кругу.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		Комплекс 3

74.	Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости.	Проведение разминки с мячом. Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой в движении с изменением направления и скорости. Эстафеты с мячом		Комплекс 3
75.	Спортивная игра «Баскетбол»	Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»	Урок-игра.	Комплекс 3
76.	Броски мяча через волейбольную сетку двумя руками.	Разминка с мячом, бросок мяча через волейбольную сетку одной рукой, подвижная игра «Вышибалы через сетку»		Комплекс 3
77.	Подвижная игра «Пионербол»	Разминка с мячом, броски мяча через волейбольную сетку и ловля мяча, подвижная игра «Пионербол»	Соревнование.	Комплекс 3
78.	Техника подачи мяча через сетку броском одной рукой.	Разминка с мячами в парах, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижная игра «Пионербол»		Правила игры в волейбол.
79.	Совершенствование подачи мяча через волейбольную сетку одной рукой.	Разминка с мячами, броски мяча через волейбольную сетку двумя руками, подвижная игра «Вышибалы через сетку»		Комплекс 3
80.	Передача мяча через волейбольную сетку.	Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Повторение подвижной игры «Забросай противника мячами»		Комплекс 3
81.	Обучение упражнения с мячом через волейбольную сетку 3 метра от средней линии.	Проведение разминки с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку»		Комплекс 3
82.	Передача мяча через волейбольную сетку в парах.	Проведение разминки с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку»		Комплекс 3

83.	Упражнения с мячом: верхняя передача с подбрасыванием.	Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол»		с. 150, подобрать инвентарь изображенным на рисунке силуэтам
84.	Упражнения с мячами в парах.	Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол»		Комплекс 3
85.	Волейбольные упражнения: нижний прием и передача.	Разминка с мячом, волейбольные упражнения, подвижная игра «Пионербол»		Комплекс 3
86.	Спортивная игра Волейбол.	Разминка с мячом в движении, Спортивная игра «Волейбол»	Соревнование.	Комплекс 3

VI. Легкая атлетика 9 ч

Планируемые результаты

Метапредметные:

Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира.

Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.

Познавательные: уметь выполнять разминку с малыми мячами, броски набивного мяча от груди и снизу; играть в подвижную игру «Собачки»

Предметные:

Определить как проводится тестирование прыжков в длину, метания мяча, бега, как играть в подвижные игры

87.	Полоса препятствий.	Разминка в движении, прохождение полосы препятствий, подвижная игра «Удочки»	Соревнование.	с. 154, подобрать тест для оценки физических способностей
88.	Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»	Разминка в движении, прохождение усложненной полосы препятствий, прыжок в высоту способом «перешагивание», подвижная игра «Удочки»		Комплекс 4
89.	Тестирование	Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в		Контроль

	прыжка в длину с места.	длину. . Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Гандбол»		двигательных качеств по нормативам ГТО
90.	Броски набивного мяча.	Разминка с набивным мячом, бросок набивного мяча способами «от груди», «снизу», и из-за головы, подвижная игра «Точно в цель»		Комплекс 4
91.	Тестирование метания малого мяча на точность.	Разминка с мешочками. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»		Контроль двигательных качеств
92.	Тестирование метания малого мяча на дальность.	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»		Контроль двигательных качеств
93.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики»		Контроль двигательных качеств
94.	Тестирование челночного бега 3x10 м.	Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»		ч.137-142, называть правила поведения на воде
95.	Игры. Эстафеты	ОРУ. Игры. Эстафеты. Прыжки в высоту с 4-5 шагов. Развитие скоростных и координационных способностей		Комплекс 4

VII. Кроссовая подготовка 7 часов

Планируемые результаты

Метапредметные:

Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира.

Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.

Познавательные: самостоятельно формулировать проблемы и находить способы их решения, формулировать цель и способы их осуществления.

Предметные: чередовать бег и ходьбу без остановки, играть в подвижные игры, выполнять кроссовые упражнения

96.	Бег по пересеченной местности. Игра	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие		Комплекс 4
-----	-------------------------------------	--	--	------------

	«Салки на марше»	выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости		
97.	Бег по пересеченной местности. Преодоление малых препятствий	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Преодоление малых препятствий Игра «Салки на марше». Развитие выносливости		Комплекс 4
98.	Бег 1000 м.	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	Соревнование.	Контроль двигательных качеств
99.	Чередование бега и ходьбы. Игра «День и ночь».	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости		Комплекс 4
100.	Чередование ходьбы и бега. Весенний кросс.	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Соревнование.	Комплекс 4
101.	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости		Комплекс 4
102.	Преодоление малых препятствий. Игра «На буксире».	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости		Комплекс 4

Требования по физической подготовленности для учащихся 4 класса

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3	-	-	-

Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз.	-	-	-	18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, сек.	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. сек.	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км (мин, с)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30