# 

# Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 4 класса составлена на основе: федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

* Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1-4классы. - М.: Просвещение, 2012 год)
* с авторской программой В.И.Лях «Физическая культура 1-4 классы». – М.: Просвещение, 2012 год.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов: Рабочая программа ориентирована на использование учебника для обучающихся 1– 4 классов. Физическая культура. Автор В.И.Лях, Москва: Просвещение, 2013. Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год.

**Основная цель курса:** – 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.

# Задачи курса:

* + укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
  + формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
  + овладение школой движений;
  + развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
  + формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
  + выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
  + формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
  + приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
  + воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

# Описание новизны учебной программы возможно через:

Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела:

«Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности

),«Способы двигательной (физкультурной ) деятельности» (операциональный компонент деятельности ), «Физическое совершенствование» ( процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у обучающихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня

физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

# Общая характеристика учебного курса

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно- массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные'праздники, походы и т. п.) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкулыурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

# Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

* требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования:
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Закона «Об образовании в Российской Федерации;
* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;.;
* примерной программы начального общего образования по физической культуре;
* Письмо Минобрнауки РФ от 19.11. 2010 г. № 6842-03/30 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объём учебной нагрузки обучающихся в общеобразовательных учреждениях»

# Место учебного предмета (курса) в учебном плане

В соответствии с федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений РФ на изучение «Физическая культура» в 4 классе отводится по 3 часа. Предмет «Физическая культура» изучается в 4 классе из расчета 3 часа в неделю, итого 102 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Рабочая программа предусматривает обучение «Физическая культура» в объеме 3 часов в неделю 1 учебного года на базовом уровне.

# Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

**Личностные результаты:**

* + формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
  + формирование уважительного отношения к культуре других народов;
  + развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
  + развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
  + развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
  + развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
  + формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
  + формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

# Метапредметные результаты:

* + овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
  + формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
  + овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.



# Предметные результаты:

* + формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
  + овладение умением организовывать здоровье-сберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
  + формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.),

показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

# Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1. **Естественные основы.**

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

# Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

# Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

# Подвижные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

# Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

# Легкоатлетические упражнения.

Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость;* названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Понятие *эстафета.* Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревновании в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

# На материале спортивных игр.

Подвижные игры на материале футбол, баскетбол, волейбол. Элементы спортивных игр.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/  № | Вид программного материала | Кол-во часов | 1  четверть | | 2  четверть | 3  четверть | | 4  четверть | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика и кроссовая подготовка | 30 | 15 |  |  |  | |  | 15 |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 32 |  | 9 |  |  | 14 | 9 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |  | | 24 |  | |  | |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |  | |  | 16 |  |  | |
|  | Всего часов: | 102 | 24 | | 24 | 30 | | 24 | |

# Входная, промежуточная и итоговая аттестация

Входная аттестация в проводится в начале учебного года во второй половине сентября

Промежуточная аттестация проводится в конце каждой четверти, а итоговая аттестация проводится на основании положения о формах и периодичности и порядке промежуточной аттестации и итогового контроля.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | | | 4 класс | | |
| "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | **5,4** | **6,0** | **6,6** |
| д | **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 | **165** | **155** | **145** |
| д | **155** | **145** | **135** |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | **90** | **85** | **80** |
| д | **80** | **75** | **70** |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | **90** | **80** | **70** |
| д | **100** | **90** | **80** |
| 7 | Отжимания (кол- во раз) | м | **16** | **14** | **12** |
| д | **14** | **11** | **8** |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | **6** | **4** | **3** |
| 9 | Метание т/м (м) | м | **21** | **18** | **15** |
| д | **18** | **15** | **12** |

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

# ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ

*Учащиеся должны знать*:

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при

выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

*Уметь*:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

*Двигательные умения, навыки и способности*:

*В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м

по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после

быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбеге с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180º - 360º; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коны высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90º и 180º, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя;

выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 2-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.

*В единоборствах:* осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

*В подвижных играх:* уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини- футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

*Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры,

применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

*Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

*Способы поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п  № | № урок  а | Наименование разделов и тем | Кол- во  часов | Дата проведен  ия | Примечания |
|  |  | I ЧЕТВЕРТЬ | 24 |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 15 |  |  |
| 1 | 1 | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый  разгон. Бег 30 м. | 1 |  |  |
| 2 | 2 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м. | 1 |  |  |
| 3 | 3 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин.  Высокий старт. Бег 30 м. | 1 |  |  |
| 4 | 4 | Строевые упражнения. Медленный  бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60 м. | 1 |  |  |
| 5 | 5 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты. | 1 |  |  |
| 6 | 6 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с  места. | 1 |  |  |
| 7 | 7 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места. | 1 |  |  |
| 8 | 8 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с  элементом легкой атлетики. | 1 |  |  |
| 9 | 9 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места. | 1 |  |  |
| 10 | 10 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом  согнув ноги). Эстафеты. | 1 |  |  |
| 11 | 11 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность.  Подвижная игра с элементом легкой атлетики. | 1 |  |  |
| 12 | 12 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин.  Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность. | 1 |  |  |
| 13 | 13 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики. | 1 |  |  |
| 14 | 14 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность.  Бросок мяча на точность. | 1 |  |  |
| 15 | 15 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Эстафеты. | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | 9 |  |  |
| 16 | 16 | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и  бегом. Эстафета. | 1 |  |  |
| 17 | 17 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная  игра «Пасовка волейболистов». | 1 |  |  |
| 18 | 18 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на  месте и в движении. Эстафета. | 1 |  |  |
| 19 | 19 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и  бегом. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». | 1 |  |  |
| 20 | 20 | Строевые упражнения. Медленный  бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной  рукой от плеча. Эстафета. | 1 |  |  |
| 21 | 21 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра  «Охотники и утки». | 1 |  |  |
| 22 | 22 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и  левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. | 1 |  |  |
| 23 | 23 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная  игра «Охотники и утки». | 1 |  |  |
| 24 | 24 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте  и в движении. Эстафета. | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | II ЧЕТВЕРТЬ | 24 |  |  |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 24 |  |  |
| 25 | 1 | ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Висы и  упоры. | 1 |  |  |
| 26 | 2 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Упражнение на равновесие  (на бревне). | 1 |  |  |
| 27 | 3 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы  препятствий. Висы и упоры. | 1 |  |  |
| 28 | 4 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на  равновесие (на бревне). | 1 |  |  |
| 29 | 5 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы  препятствий. Висы и упоры. | 1 |  |  |
| 30 | 6 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три  приема. Опорный прыжок. | 1 |  |  |
| 31 | 7 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы  препятствий. Опорный прыжок. | 1 |  |  |
| 32 | 8 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические  упражнения. Висы и упоры. | 1 |  |  |
| 33 | 9 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие  (на бревне). Опорный прыжок. | 1 |  |  |
| 34 | 10 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три  приема. Прыжки через скакалку. | 1 |  |  |
| 35 | 11 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Упражнение на  равновесие (на бревне). | 1 |  |  |
| 36 | 12 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические  упражнения. Опорный прыжок. | 1 |  |  |
| 37 | 13 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Подтягивание (м) , наклон туловища  вперёд (д). | 1 |  |  |
| 38 | 14 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три  приема. Упражнения на брусьях. | 1 |  |  |
| 39 | 15 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Висы и упоры. Прыжки  через скакалку. | 1 |  |  |
| 40 | 16 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Подтягивание (м) , наклон туловища  вперёд (д). | 1 |  |  |
| 41 | 17 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три  приема. | 1 |  |  |
| 42 | 18 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях.  Прыжки через скакалку. | 1 |  |  |
| 43 | 19 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы  препятствий. Опорный прыжок. | 1 |  |  |
| 44 | 20 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях.  Челночный бег 3х10. | 1 |  |  |
| 45 | 21 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три  приема. | 1 |  |  |
| 46 | 22 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие  (на бревне). Челночный бег 3х10. | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 47 | 23 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Подтягивание (м) , наклон  туловища вперёд (д). | 1 |  |  |
| 48 | 24 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д). Челночный бег  3х10. | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | III ЧЕТВЕРТЬ | 30 |  |  |
|  |  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | 16 |  |  |
| 49 | 1 | ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты переступанием. Подъем  «лесенкой». | 1 |  |  |
| 50 | 2 | Подъем «лесенкой». Спуски в низкой  стойке. | 1 |  |  |
| 51 | 3 | Подъем «полуелочкой». Спуски в  высокой стойке. | 1 |  |  |
| 52 | 4 | Подъем «полуелочкой». Спуски в  низкой стойке. | 1 |  |  |
| 53 | 5 | Подъем «лесенкой». Спуски в высокой  стойке. | 1 |  |  |
| 54 | 6 | Одновременный одношажный ход.  Торможение «плугом». | 1 |  |  |
| 55 | 7 | Одновременный одношажный ход.  Торможение упором. | 1 |  |  |
| 56 | 8 | Одновременный одношажный ход.  Торможение «плугом». | 1 |  |  |
| 57 | 9 | Попеременный двухшажный ход.  Торможение упором. | 1 |  |  |
| 58 | 10 | Попеременный двухшажный ход.  Торможение «плугом». | 1 |  |  |
| 59 | 11 | Попеременный двухшажный ход.  Торможение упором. | 1 |  |  |
| 60 | 12 | Повороты переступанием. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 61 | 13 | Одновременный одношажный ход.  Эстафеты. | 1 |  |  |
| 62 | 14 | Прохождение дистанции до 2,5 км. | 1 |  |  |
| 63 | 15 | Попеременный двухшажный ход.  Эстафеты. | 1 |  |  |
| 64 | 16 | Прохождение дистанции до 2,5 км. | 1 |  |  |
|  |  | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | 14 |  |  |
| 65 | 17 | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и  бегом. Эстафета. | 1 |  |  |
| 66 | 18 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра  «Пасовка волейболистов». | 1 |  |  |
| 67 | 19 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на  месте и в движении. Эстафета. | 1 |  |  |
| 68 | 20 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и  бегом. Игра «Пасовка волейболистов». | 1 |  |  |
| 69 | 21 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной  рукой от плеча. Эстафета. | 1 |  |  |
| 70 | 22 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра  «Охотники и утки». | 1 |  |  |
| 71 | 23 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и  бегом. Эстафета. | 1 |  |  |
| 72 | 24 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра  «Охотники и утки». | 1 |  |  |
| 73 | 25 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте  и в движении. Эстафета. | 1 |  |  |
| 74 | 26 | Строевые упражнения. Медленный бег. | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра  «Альпинисты». |  |  |  |
| 75 | 27 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от  плеча. Эстафета. | 1 |  |  |
| 76 | 28 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра  «Альпинисты». | 1 |  |  |
| 77 | 29 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в кольцо двумя руками  снизу. Эстафета. | 1 |  |  |
| 78 | 30 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра  «Альпинисты». | 1 |  |  |
|  |  | IV ЧЕТВЕРТЬ | 24 |  |  |
|  |  | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | 9 |  |  |
| 79 | 1 | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и  бегом. Эстафета. | 1 |  |  |
| 80 | 2 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра  «Пасовка волейболистов». | 1 |  |  |
| 81 | 3 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на  месте и в движении. Эстафета. | 1 |  |  |
| 82 | 4 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и  бегом. Игра «Пасовка волейболистов». | 1 |  |  |
| 83 | 5 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной  рукой от плеча. Эстафета. | 1 |  |  |
| 84 | 6 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра  «Охотники и утки». | 1 |  |  |
| 85 | 7 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и  бегом. Эстафета. | 1 |  |  |
| 86 | 8 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра  «Охотники и утки». | 1 |  |  |
| 87 | 9 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте  и в движении. Эстафета. | 1 |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 15 |  |  |
| 88 | 10 | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый  разгон. Бег 30 м. | 1 |  |  |
| 89 | 11 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин.  Стартовый разгон .Бег 60 м. | 1 |  |  |
| 90 | 12 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин.  Высокий старт. Бег 30м | 1 |  |  |
| 91 | 13 | Строевые упражнения. Медленный бег.  О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60 м. | 1 |  |  |
| 92 | 14 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом  согнув ноги). Эстафеты. | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 93 | 15 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом  согнув ноги). Тройной прыжок с места. | 1 |  |  |
| 94 | 16 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин.  Тройной прыжок с места. | 1 |  |  |
| 95 | 17 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с  элементом легкой атлетики. | 1 |  |  |
| 96 | 18 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин.  Тройной прыжок с места. | 1 |  |  |
| 97 | 19 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом  согнув ноги). Эстафеты. | 1 |  |  |
| 98 | 20 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность.  Подвижная игра с элементом легкой  атлетики. | 1 |  |  |
| 99 | 21 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин.  Бросок мяча на дальность. Бросок мяча  на точность. | 1 |  |  |
| 10  0 | 22 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики. | 1 |  |  |
| 10  1 | 23 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность.  Бросок мяча на точность. | 1 |  |  |
| 10  2 | 24 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Эстафеты. | 1 |  |  |

**КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН**

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

# По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

# По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.