

Муниципальное общеобразовательное учреждение Игнатовская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено на заседании ШМО Протокол № 1 от 23.08.2023г. Руководитель ШМО _____ / С.А.Михеева/	Согласовано Заместитель директора по УВР 24.08.2021г. _____ /И.В.Кобина/	Утверждено Директор школы _____ /Л.Н.Гаранина/ Приказ № 215 от 25.08.2021г.
--	---	--

Рабочая программа
по физической культуре

Класс: 4 класс

Уровень образования: начальное общее

Составитель: Сергунова Елена Евгеньевна, учитель физкультуры

Введение

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса разработана в соответствии с :

- Федеральной образовательной программой начального общего образования.
- Образовательной программой начального общего образования МОУ Игнатовской СОШ.
- Федеральной рабочей программой начального общего образования по физической культуре (для 1-4 классов образовательных организаций)

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекса:

1. Учебник для учащихся 1-4 классов под редакцией В.И.Лях, Я.М Веленский Москва, «Просвещение», 2018 год.
2. Комплексная программа физического воспитания для 1-4 классов В.И Ляха, кандидата педагогических наук А.А Зданевича - Москва: Издательство «Просвещение», 2019 год.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам и темам курса. Она рассчитана на 102 учебных часов (3 часа в неделю).

Планируемые результаты.

ЛИЧНОСТНЫЕ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

Патриотическое воспитание: ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание: представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции; познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Знания о физической культуре:

определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся

систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строевые команды;

знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физической деятельности:

составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закалывающих процедур;

измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);

объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие;

составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
осваивать технические действия из спортивных игр.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;
осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Познавательные

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия

снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

2. Содержание учебного предмета.

Основы знаний о физической культуре (в процессе учебного года)

Развитие физической культуры в России в XVII- XIX вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузок по показателям ЧСС.

Выполнение закаляющих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по ному в движении с поворотом.

Лёгкая атлетика

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3x10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до «ин», бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом (перешагивание), в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360*, прыжки со скакалкой за 30 с.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения а на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, углом, преодоление полосы препятствий.

Подвижные игры с элементами спортивных игр

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Перестрелка».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал - садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину;

Лыжная подготовка

Организуемые команды и приёмы: повторить изученные в I-III классах.

Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.

Повороты: переступанием на месте, в движении.

Спуск: в основной, низкой стойке.

Подъём: «лесенкой», «ёлочкой».

Торможение: «плугом», «упором».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу, «Обруч на себя».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол».

3. Тематическое планирование.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Количество контрольных работ
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	1
2	Легкая атлетика	26	2
3	Гимнастика	21	1
4	Лыжная подготовка	21	
5	Подвижные игры с элементами спортивных игр	34	
	ИТОГО	102	3

Календарно- тематическое планирование.

№ урока	№ урока в разделе	Тема урока	Дата по плану	Дата фактическая
I. Знания о физической культуре. - 5 ч.				
1.	1.	Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Совершенствование построений в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Разучивание общеразвивающих упражнений для комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра «Салки»		
2.	2.	Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 метров. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения.		
3.	3.	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м (скорость) Входная контрольная работа.		
4.	4.	Совершенствование техники бега. Подвижная игра «Охотники и утки»		
5.	5.	Ознакомление с историей развития физической культуры в России в XVII- XIX вв. и ее значением для подготовки солдат русской армии. Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта. Игра-эстафета «Залом противника»		
II. Легкая атлетика. – 13 ч.				
6.	1.	Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре-эстафете «За мячом противника». Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта		
7.	2.	Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 метров		
8.	3.	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»		
9.	4.	Объяснение понятия «физическая подготовка» во взаимосвязи с развитием систем дыхания и кровообращения. Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Игра-эстафета «Преодолей препятствие»		
10.	5.	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Волк во рву»		
11.	6.	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.		
12.	7.	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие внимания, ловкости.		
13.	8.	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами.		

14.	9.	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3x10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры.		
15.	10.	Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть).		
16.	11.	Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание». Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание».		
17.	12.	Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Удочка».		
18.	13.	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений). Развитие координационных способностей в эстафетах «Веселые старты».		
III. Гимнастика с основами акробатики. -16 ч.				
19.	1.	Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра «Перестрелка».		
20.	2.	Повторение правил безопасного выполнения физических упражнений. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Посадка картофеля».		
21.	3.	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания'.		
22.	4.	Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики.		
23.	5.	Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне.		
24.	6.	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики-воробушки».		
25.	7.	Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий.		
26.	8.	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения. Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса (1 кг, 2 кг).		
27.	9.	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка».		
28.	10.	Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низкой перекладине. Игра «Ниточка и иголочка».		
29.	11.	Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. Подвижная игра «Перемена мест».		
30.	12.	Промежуточная контрольная работа: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и подтягивания на перекладине (мальчики). Совершенствование кувырков вперед.		

31.	13.	Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых - способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки.		
32	14.	Совершенствование лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее» .		
33.	15.	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками/ Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий. Подвижная игра «Салки с мячом».		
34.	16.	Совершенствование бросков теннисного мяча в цель. Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Игра «Чья команда быстрее осалит игроков».		
IV. Подвижные игры с элементами спортивных игр. - 14 ч.				
35.	1.	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал - садись».		
36.	2.	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу».		
37.	3.	Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне».		
38.	4.	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди.		
39.	5.	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол.		
40.	6.	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол.		
41.	7.	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини-баскетбол.		
42.	8.	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо».		
43.	9.	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в мини-баскетбол.		
44.	10.	Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини- баскетбол.		
45.	11.	Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол.		
46.	12.	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча. Игра в мини- баскетбол		
47.	13	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами».		
48.	14.	Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей в		

		эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини- баскетбол.		
V. Лыжные гонки. - 12 ч.				
49.	1.	Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом.		
50.	2.	Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом.		
51.	3.	Промежуточная контрольная работа. Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота».		
52.	4.	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет».		
53.	5.	Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.		
54.	6.	Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом». Обучение подъему на лыжах способом «полулочка» и «елочка».		
55.	7.	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м.		
56.	8.	Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции.		
57.	9.	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота».		
58.	10.	Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м.		
59.	11.	Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время.		
60.	12.	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж.		
VI. Подвижные игры с элементами спортивных игр. - 15 ч.				
61.	1.	Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах.		
62.	2.	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо».		
63.	3.	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол.		
64.	4.	Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.		
65.	5.	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол.		
66.	6.	Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером.		
67.	7.	Обучение упражнениям с мячом в парах: - нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером.		

68.	8.	Совершенствование «стойки волейболиста». Игра в пионербол.		
69.	9.	Обучение упражнениям с мячом в парах:нижняя прямая подача на расстоянии 5-6 метров от партнера; - прием и передача мяча после подачи партнером.		
70.	10.	Обучение упражнениям с мячом в парах: -верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером.		
71.	11.	Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола.		
72.	12.	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах.		
73.	13.	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств по- средством волейбольных упражнений. Игра в пионербол с элементами волейбола.		
74.	14.	Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола.		
75.	15.	Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе.		
VII. Гимнастика с основами акробатики. - 12 ч.				
76.	1.	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками/ Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий. Подвижная игра «Салки с мячом»		
77.	2.	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Подвижная игра «Заморозки		
78.	3.	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне высотой 80-100 см (на носках, приставным шагом, выпадами). Подвижная игра «Заморозки»		
79.	4.	Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Ноги на весу»		
80.	5.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование лазанья по канату в три приема.		
81.	6.	Совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну высотой 80- 100 см (с поворотами на носках, на одной ноге, повороты прыжком). Подвижная игра «Мышеловка»		
82.	7.	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Подвижная игра «Охотники и утки»		
83.	8.	Совершенствование перемаха на низкой перекладине. Развитие координации в стойке на руках с опорой о стену. Подвижная игра «Вышибалы»		
84.	9.	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из вися лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Вышибалы»		
85.	10.	Обучение упражнениям на перекладине в связке. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. Подвижная игра «Метко в цель»		
86.	11.	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Подвижная игра «Третий лишний»		
87.	12.	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Подвижная игра «Третий лишний»		

VIII. Легкая атлетика. - 14 ч.			
88.	1.	Обучение гимнастике для глаз. Совершенствование упражнений на развитие гибкости («мост», «лодочка», «рыбка», шпагат). Подвижная игра «Удочка».	
89.	2.	Совершенствование упражнений гимнастики для глаз. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Развитие внимания, мышления, координации посредством упражнений акробатики в комбинации.	
90.	3.	Развитие ловкости и координации в упражнениях акробатики.	
91.	4.	Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высоко- го старта. Подвижная игра «Невод».	
92.	5.	Контроль за развитием двигательных качеств челночный бег 3x10 м. Ознакомление со способами закаливания организма (воздушные и солнечные ванны).	
93.	6.	Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м.	
94.	7.	Обучение броскам теннисного мяча на дальность в максимальном темпе из разных исходных положений. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель».	
95.	8.	Метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Охотники и утки».	
96.	9.	Развитие силы в метании набивных мячей (1-2 кг) из разных исходных положений и различными способами.	
97.	10.	Итоговая контрольная работа. Совершенствование прыжкам в длину с разбега способом» согнув ноги».	
98.	11.	Контроль за развитием двигательных качеств прыжков в длину с разбега способом» согнув ноги».Равномерный 6-минутный бег. Игра в мини-футбол.	
99.	12.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 метров.	
100.	13.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 метров.	
101.	14.	Разучивание упражнений «Веселые старты».	
IX. Резерв – 4 ч.			
102	1	Резервный урок.	

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	12,5
Бег 1000 м (мин, с)	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

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. 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 не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 2-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.