

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Подгорновская средняя общеобразовательная школа»
Муниципального образования «Муниципальный округ
Княсовский район Удмуртской Республики»

| | | | |
|---|--|--|---|
| Рассмотрено На заседании ШМО МКОУ «Подгорновская СОШ» Протокол №1 От 24 августа 2023 года | Принято На заседание совета МКОУ «Подгорновская СОШ» Протокол №1 От 25 августа 2023 года | Согласовано Заместитель директора по УР МКОУ «Подгорновская СОШ»  /В.Н. Имполитова/ От 25 августа 2023 года | Утверждаю Директор МКОУ «Подгорновская СОШ»  /Е.В. Аширова/ Приказ № 140 От 25 августа 2023 года  |
|---|--|--|---|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 4 класса
2023-2024 учебный год

Программу составил: Корчемкин Илья Олегович
Учитель физической культуры
МКОУ «Подгорновская СОШ»

с. Подгорное - 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. №373
- Примерной основной образовательной программой начального общего образования
- Основной образовательной программой начального общего образования муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Подгорновская средняя общеобразовательная школа»;
- Учебным планом МКОУ «Подгорновская СОШ»;
- Положением о рабочей программе МКОУ «Подгорновская СОШ»;

Основной образовательной программой начального общего образования МКОУ «Подгорновская СОШ», примерной рабочей программой Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексной программой физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М. «Просвещение», 2008.

Программа ориентирована на использование учебника :

Лях В.И., Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений, М. «Просвещение», 2012 г. и УМК к этому учебнику.

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе по 3 часа в неделю- 33 учебных недели (99 ч. в год) и по 3 часа в неделю - 34 учебных недели со 2-4 класс (102 ч. в год).

Рабочая программа рассчитана на 102 ч в год обучения (по 3ч в неделю).

Целями изучения предмета «физической культуре» в начальной школе является:

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *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 физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Тематическое планирование

| № | Раздел, тема | Количество часов |
|----|-----------------------------|------------------|
| 1. | Легкая атлетика | 27 |
| 2. | Спортивные игры (баскетбол) | 15 |
| 3. | Гимнастика | 18 |
| 4 | Лыжная подготовка | 19 |
| 6 | Спортивные игры (волейбол) | 19 |
| 7 | Спортивные игры (футбол) | 4 |

Разделы рабочей программы:

1. Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
3. Основное содержание учебного предмета.
4. Тематическое планирование с учётом рабочей программы воспитания.
5. Тематическое планирование.
6. Учебно-методическое обеспечение.
7. Критерии и нормы оценивания.
8. Контрольно-измерительные материалы.

2. Планируемые результаты освоение учебного предмета 4 класса

| Предметные результаты | Выпускник научится | Выпускник получит возможность научиться |
|--------------------------|---|--|
| Универсальные результаты | <ul style="list-style-type: none"> • организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; • активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. | <ul style="list-style-type: none"> • доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. |
| Личностные результаты | <ul style="list-style-type: none"> • 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. | <ul style="list-style-type: none"> • 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. |

| | | |
|-----------------------------------|---|--|
| <p>Метапредметные результаты:</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 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. | <ul style="list-style-type: none"> • 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. |
| <p>Предметные результаты:</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 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 | <ul style="list-style-type: none"> • 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; |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. | <ul style="list-style-type: none"> • применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. |
|--|--|--|

3. Основное содержание учебного предмета.

| № п/п | Название раздела | Содержание |
|-------|--|---|
| 1 | Подвижные игры на основе волейбола. | <p>Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Вкладывание волейбольного мяча в положение «передача». По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Во время перемещения по сигналу – передача мяча. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Передачи с набрасыванием партнера через сетку. Многократные передачи в стену. Передачи в парах через сетку. Упражнения в перемещениях и передачи мяча. Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Передача мяча, подброшенного над собой и партнером. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Ознакомление с техникой нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача в стену. Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м. Передачи в парах через сетку. Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча. Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини.</p> |
| 2 | Подвижные игры на основе баскетбола | <p>Бросок мяча снизу на месте. Передача мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень, щит, кольцо). Ведение на месте правой (левой) рукой. Эстафеты с мячами. Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу». «Передал - садись», Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча в кругу, в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Эстафеты с ведением и передачами мяча.</p> |

| | | |
|---|-------------------------------------|---|
| 3 | Подвижные и спортивные игры. | <p>Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веребочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты».</p> |
| 4 | Легкая атлетика. | <p>Беговые упражнения.</p> <p>Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств, выносливости. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км, смешанные передвижения, Бег, Кросс 1 км без учета времени. Равномерный, медленный бег до 8 мин. 6-минутный бег. Игры и эстафеты с бегом на местности. Равномерный медленный бег 8 мин. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег в заданном коридоре. Бег с ускорением, Бег с максимальной скоростью, Бег на результат (30 м), 60 м). Челночный бег. Специально-беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий. Специально-беговые упражнения. Эстафеты с бегом на скорость. Выявление работающих групп мышц. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Понятия «эстафета», «старт», «финиш» Эстафеты. Подвижные Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быstroногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой».</p> <p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком». Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов. Прыжок с высоты до 40, 60 см. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка», «Гуси лебеди», «Лиса и куры» «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок запрыжком». Эстафеты. Прыжок в длину с короткого разбега. Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Правила соревнований в беге, прыжках. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.</p> <p>Броски большого, метания малого мяча.</p> <p>Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание малого мяча</p> |

| | | |
|----------|---|---|
| | | <p>на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит». Броски мяча (1 кг) на дальность из различных положений. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние. Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу. Развитие скоростно-силовых способностей. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде», «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди». Правила соревнований в метании.</p> <p>Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.</p> <p>Бросок мяча в горизонтальную цель.</p> |
| 5 | Физкультурно-оздоровительная деятельность. | <p>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. Комплексы Оздоровительные формы занятий.</p> |
| 6 | Способы физической деятельности. | <p>Составление режима дня. Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики</p> <p>Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз</p> <p>Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.</p> <p>Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств. Измерение длины и массы тела. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами. Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений .Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.</p> |
| 7 | Знание о физической культуре | <p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость ,гибкость, прыгучесть, ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на организм, физическая культура как часть общей культуры личности.</p> <p>Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря. Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.</p> |
| 8 | Подвижные игры на основе футбол. | <p>Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в защите. Игра Мини-</p> |

| | | |
|---|--|--|
| | | футбол. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу. |
| 9 | Гимнастика с основами акробатики. | <p>Организующие команды и приемы. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении. Развитие координационных способностей. ОРУ с предметами и без них. Перешагивание через мячи. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор», «Пройти бесшумно». Игра «Змейка».</p> <p>Акробатические упражнения. Группировка. Перека в группировке. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Ранее изученная акробатическая комбинация. Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. Кувырок вперед и в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед в упор присев. Кувырок назад в упор присев. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Мост из положения лежа на спине. Комбинация из разученных элементов. Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».</p> <p>Снарядная гимнастика. Лазание по канату. Перелезание через коня. Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Висы и упоры на низкой перекладине. В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно. Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Комбинация на бревне из ранее изученных элементов. Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки». Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (высота до 1 м). Соскок с опорой. Опорный прыжок с</p> |

| | | |
|--|----------------------|---|
| | | <p>разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Лазание по канату в три приема Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера</p> <p>Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня, через горку матов, бревно. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Передвижение в висе по гимнастической перекладине. Подтягивание в висе на низкой, высокой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом. Поднимание прямых ног в висе. Подтягивание в висе на высокой перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки». Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перешагивание через набивные мячи. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы» Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Переноска партнера в парах. Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».</p> |
| | Лыжные гонки. | <p>Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением. Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом». Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием. Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.</p> |

4. Тематическое планирование с учётом рабочей программы воспитания.

| № | Наименование разделов | Модуль воспитательной программы |
|---|-----------------------|--|
| 1 | Лёгкая атлетика | День Здоровья. Легкоатлетический кросс Эстафеты, посвящённые «Дню Победы» |
| 2 | Спортивные игры | Первенство СОШ по «Настольному теннису» «Весёлые старты» Весёлые старты «Папа мама я весёлая семья» Первенство СОШ «Волейбол» и «Пионербол» |

| | | |
|---|-------------------|--|
| | | Игра «Снайпер» |
| 3 | Лыжная подготовка | Открытие лыжного сезона. Конкурс «Лыжня Зовёт» |
| | | «Весёлые старты» на снегу. |
| | | Первенство СОШ по лыжным гонкам |
| | | «Лыжня России» |
| | Итого | |

5. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура».

| № | Раздел, тема урока | Сроки изучения | Тип урока | Содержание образования | Виды деятельности учащихся | Форма контроля |
|---|--|----------------|----------------|--|--|----------------------|
| 1 | Легкая атлетика. Инструктаж по охране труда. Инструктаж по легкой атлетике. | 1 неделя | Урок рефлексии | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | Соблюдать правила ТБ во время занятий легкой атлетики. Рассматривать ФК как явление культуры | беседа |
| 2 | Ходьба и бег. | 1 неделя | Урок рефлексии | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. | уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге | наблюдение |
| 3 | Высокий старт. | 1 неделя | Урок рефлексии | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторный бег на дистанцию 30 м. | Принимать команды из положения высокого старта | наблюдение |
| 4 | Бег с высокого старта | 2 неделя | Урок рефлексии | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м на результат | Уметь пробегать дистанцию на высокой скорости | наблюдение, норматив |
| 5 | Прыжок в длину с места | 2 неделя | Урок рефлексии | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. | Применять беговые упражнения для развития физических качеств. | норматив |

| | | | | | | |
|----|---|----------|----------------|--|---|----------------------|
| 6 | Метание малого мяча в вертикальную цель | 2 неделя | Урок рефлексии | броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. | Просчитывать траекторию и угол полета снаряда. | наблюдение |
| 7 | Равномерный бег по дистанции. | 3 неделя | Урок рефлексии | Развитие выносливости. Равномерный 6-минутный бег. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | Выполнять бег на фоне утомления. | наблюдение |
| 8 | Метание малого мяча из положения стоя, на дальность | 3 неделя | Урок рефлексии | Метание малого мяча на дальность, на результат. Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных и.п. | Просчитывать траекторию и угол полета снаряда. | наблюдение, норматив |
| 9 | Бег на дистанцию 400 м. | 3 неделя | Урок рефлексии | Развитие выносливости. Бег на дистанцию 400 м. | самостоятельно выполнять измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений | наблюдение, норматив |
| 10 | Челночный бег 3x10 | 4 неделя | Урок рефлексии | Развитие быстроты. Челночный бег. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. | Применять беговые упражнения для развития физических качеств | наблюдение, норматив |
| 11 | Броски большого мяча на дальность | 4 неделя | Урок рефлексии | метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, | Руководствоваться правилами профилактики травматизм | наблюдение |

| | | | | | | |
|----|---|----------|----------------|--|--|--------------------|
| | | | | снизу, от груди | | |
| 12 | Прыжок в высоту. | 4 неделя | Урок рефлексии | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей: прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров | Самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки | наблюдение |
| 13 | Преодоление препятствий | 5 неделя | Урок рефлексии | повторное преодоление препятствий (15—20 см), прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. | Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. | наблюдение |
| 14 | Многоскоки | 5 неделя | Урок рефлексии | Развитие силовых способностей. Повторное выполнение многоскоков. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Подвижная игра «Волк во рву» | Использовать игровые действия для развития физических качеств. | наблюдение, теория |
| 15 | Бег с изменяющимся направлением движения | 5 неделя | Урок рефлексии | Развитие координации. Пробегание коротких отрезков из разных и.п. | Самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки | норматив |
| 16 | Подвижные игры на материале баскетбола. Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр на основе баскетбола. | 6 неделя | Урок рефлексии | Инструктаж по баскетболу. Передвижения в стойке баскетболиста вперед-назад, вправо-влево. Способы передвижения человека. | Руководствоваться правилами профилактики травматизм | беседа, наблюдения |
| 17 | Передвижения в стойке баскетболиста | 6 неделя | Урок рефлексии | ОРУ посредством подвижной игра «Вороны и воробьи». Различные передвижения по | Выполнять правила игры, уважительно относиться к | наблюдение |

| | | | | | | |
|----|-------------------------------------|----------|----------------|--|--|------------|
| | | | | площадке без мяча. Подвижная игра «Коршун и наседка». | сопернику | |
| 18 | Ведение мяча | 6 неделя | Урок рефлексии | Ведение мяча на месте. Развитие силовых способностей посредством круговой тренировки. | Знать по терминологии физические упражнения | наблюдение |
| 19 | Ведение мяча в движении | 7 неделя | Урок рефлексии | Ведение мяча в движении в высокой стойке по прямой. Развитие быстроты. Подвижная игра «Салки». | Знать способы передвижений человека. | наблюдение |
| 20 | Передача и прием мяча | 7 неделя | Урок рефлексии | Прием и передача мяча в парах на месте. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Вызов номеров». | Самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. | наблюдение |
| 21 | Броски мяча в корзину | 7 неделя | Урок рефлексии | Бросок мяча в корзину с 3-4 м. подвижная игра «Мяч капитану» | | наблюдение |
| 22 | Броски мяча в корзину | 8 неделя | Урок рефлексии | Броски мяча в корзину двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств посредством эстафет. | Демонстрировать освоенные технические приемы. | наблюдение |
| 23 | Ведение мяча в движении по прямой | 8 неделя | Урок рефлексии | Ведение мяча по прямой в высокой стойке. История развития физической культуры и первых соревнований. | Иметь представление об истории Олимпийских игр. | наблюдение |
| 24 | Передача мяча двумя руками в парах. | 8 неделя | Урок рефлексии | Подвижная игра «10 передач». Развитие ловкости и координации. | Взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой. | наблюдение |
| 25 | Броски мяча в корзину двумя руками. | 9 неделя | Урок рефлексии | Броски мяча с расстояния 3-4 м. Подвижная игра «Быстро, точно». Развитие силовых способностей. | Иметь представление о работе скелетных мышц. | наблюдение |

| | | | | | | |
|----|---|-----------|----------------|--|---|----------------------|
| 26 | Комбинация из освоенных элементов техники. | 9 неделя | Урок рефлексии | Передача мяча двумя руками на месте, ведение мяча по прямой, бросок мяча в корзину. | Демонстрировать освоенные технические приемы. | наблюдение, норматив |
| 27 | Ведение мяча в движении и на месте | 9 неделя | Урок рефлексии | Ведение мяча правой (левой) рукой. Подвижная игра «Мотоциклисты». Развитие выносливости | Иметь представление о способах простейшего самоконтроля при выполнении физических упражнений. | наблюдение |
| 28 | Броски мяча в корзину двумя руками | 10 неделя | Урок рефлексии | ОРУ с мячами. Броски в корзину. Развитие скоростно-силовых способностей посредством эстафет. | | |
| 29 | Ведение мяча | 10 неделя | Урок рефлексии | ОРУ посредством игры «День и ночь». Ведение мяча. Развитие ловкости посредством игры «Бабочки и шмели» | Уметь предупреждать появление ошибок | наблюдение |
| 30 | Передача мяча двумя руками на месте. | 10 неделя | Урок рефлексии | ОРУ в парах. Подвижная игра «10 передач». Развитие скоростно – силовых качеств посредством игры «Передал - садись» | Взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой. | наблюдение |
| 31 | Гимнастика с элементами акробатики. Инструктаж по охране труда на уроках гимнастики. | 11 неделя | Урок рефлексии | Строевые действия в шеренге и в колонне, выполнение строевых команд. Развитие гибкости. | Соблюдать правила ТБ во время занятий гимнастикой. | наблюдение, беседа |
| 32 | Упражнения в группировке. | 11 неделя | Урок рефлексии | Упражнения в группировке: перекаты вперед-назад, стойка на лопатках. Подвижная игра «К своим флажкам» | Иметь представление о об осанке человека. | наблюдение |
| 33 | Акробатические упражнения | 11 неделя | Урок рефлексии | Упоры, седы. Развитие координации посредством игры «День и ночь» | Уметь выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. | наблюдение |
| 34 | Кувырок вперед. | 12 неделя | Урок рефлексии | ОРУ с гимнастической палкой. Из упора присев перекаты вперед-назад в группировке. Кувырок вперед. | Руководствоваться правилами профилактики травматизма. | наблюдение |

| | | | | | | |
|----|---|-----------|----------------|---|--|-----------------------|
| 35 | Упражнения в лазании. | 12 неделя | Урок рефлексии | ОРУ с гантелями. Лазание по гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев. | Иметь представление о работе скелетных мышц. | наблюдение |
| 36 | Кувырок назад. | 12 неделя | Урок рефлексии | ОРУ в движении. Кувырок вперед. Кувырок назад на наклонной плоскости вниз. | Уметь предупреждать появление ошибок | наблюдение |
| 37 | Упражнения в лазании. | 13 неделя | Урок рефлексии | ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке в вертикальном и горизонтальном направлении. Перелезание через горизонтальное препятствие. | Руководствоваться правилами профилактики травматизма. | наблюдения |
| 38 | Упражнения на гимнастической перекладине. | 13 неделя | Урок рефлексии | ОРУ со скакалкой. Высы на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Подтягивание на низкой перекладине (д), на высокой (м). | Уметь предупреждать появление ошибок | наблюдение, норматив |
| 39 | Полоса препятствий | 13 неделя | Урок рефлексии | ОРУ посредством игры «Вызов номеров». Полоса препятствий: лазание по гимнастической скамейке, кувырок вперед, прыжки, перелезание через гору матов. | Осваивать технику акробатических упражнений. Следить за осанкой. | наблюдение |
| 40 | Равновесие. | 14 неделя | Урок рефлексии | Ходьба по гимнастической скамейке различными способами. Развитие силовых качеств. Поднимание туловища за 1 мин. | Иметь представление о работе скелетных мышц. | наблюдение, норматив. |
| 41 | Прыжки со скакалкой | 14 неделя | Урок рефлексии | ОРУ со скакалкой. Развитие координации. Прыжки через скакалку с учетом времени. | Уметь измерять развитие физических качеств. | Наблюдение, норматив |
| 42 | Акробатическая комбинация. | 14 неделя | Урок рефлексии | ОРУ в движении. Акробатическая комбинация: | Выполнять акробатические комбинации из числа освоенных | наблюдение, беседа |

| | | | | | | |
|----|--|-----------|----------------|--|--|----------------------|
| | | | | упор присев, стойка на лопатках, кувырок вперед. | упражнений. | |
| 43 | Кувырок назад | 15 неделя | Урок рефлексии | Строевые действия в шеренге и в колонне. Кувырок назад. Комплекс физических упражнений для утренней зарядки. | Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. | наблюдение |
| 44 | Комбинация из 3 –4 х освоенных элементов | 15 неделя | Урок рефлексии | Акробатическая комбинация: кувырок вперед, кувырок назад, упор присев, стойка на лопатках. Развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя. | Уметь измерять развитие физических качеств. | наблюдение, норматив |
| 45 | Упоры, седы. | 15 неделя | Урок рефлексии | ОРУ посредством игры «Шишки, желуди, орехи». Упоры: упор присев, упор лежа, упор на правом(левом) колене. Седы. | Осваивать технику акробатических упражнений. Следить за осанкой. | наблюдение |
| 46 | Полоса препятствий. | 16 неделя | Урок рефлексии | Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и акробатических упражнений. | Осваивать технику акробатических упражнений. Следить за осанкой. | наблюдение |
| 47 | Акробатическая комбинация. | 16 неделя | Урок рефлексии | Акробатическая комбинация: упор присев, стойка на лопатках, кувырок вперед. | Корректировка техники выполнения упражнений | Наблюдение |
| 48 | Строевые упражнения | 16 неделя | Урок рефлексии | Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и в колонне. Развитие силовых способностей посредством круговой тренировки. | Уметь выполнять строевые команды. | наблюдение |
| 49 | Лыжная подготовка. Инструктаж по лыжной подготовке. Стойки на лыжах. | 17 неделя | Урок рефлексии | Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Стойки на лыжах | Соблюдать правила ТБ во время занятий лыжной подготовкой. Применять правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе в зимнее время. | наблюдение, беседа |

| | | | | | | |
|----|-------------------------------------|-----------|----------------|---|--|-----------------------|
| 50 | Ступающий и скользящий шаги. | 17 неделя | Урок рефлексии | Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже. Развитие координации. | Уметь правильно переносить лыжи и ухаживать за ними. | наблюдение |
| 51 | Передвижения на лыжах | 17 неделя | Урок рефлексии | Передвижения на лыжах в колонне по учебному кругу. Построения и перестроения на лыжах подвижная игра «Все по местам». | Уметь предупреждать появление ошибок | наблюдение |
| 52 | Скользящий шаг | 18 неделя | Урок рефлексии | Скользящий шаг техника скользящего шага с палками. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 500 м с палками скользящим шагом. | Уметь выполнять длительное скольжение на одной лыже, падать и вставать на лыжи | наблюдение |
| 53 | Скользящий шаг | 18 неделя | Урок рефлексии | Совершенствовать скользящий шаг с палками и без палок посредством круговой эстафеты. | Уметь предупреждать появление ошибок. | наблюдение |
| 54 | Повороты переступанием | 18 неделя | Урок рефлексии | Передвижения ступающим и приставными шагами. Повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж с палками и без. | Уметь передвигаться на лыжах. | наблюдение |
| 55 | Передвижения на лыжах с поворотами. | 19 неделя | Урок рефлексии | Передвижение скользящим шагом по кругу. Подвижная игра «Нарисуй солнышко». Развитие выносливости. | Применять правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе в зимнее время. | беседа, наблюдение |
| 56 | Спуски и подъемы | 19 неделя | Урок рефлексии | Стойка лыжника при спуске. Движение по лыжне с горкой. Подъем ступающим шагом. Подвижная игра «Кто дальше» | Уметь использовать технику подъемов на склон и спусков | наблюдение |
| 57 | Одновременный бесшажный ход | 19 неделя | Урок рефлексии | Техника выполнения одновременным бесшажным | Уметь предупреждать появление ошибок. | наблюдение |

| | | | | | | |
|----|---|-----------|----------------|---|--|----------------------|
| | | | | шагом. Подъемы «Елочкой». | | |
| 58 | Спуски и подъемы | 20 неделя | Урок рефлексии | Спуски в основной и низкой стойках. Подвижная игра «Кто дальше?» Подъем «Лесенкой». Эстафеты | Контролировать самочувствие во время выполнения нагрузки, правильному дыханию при минусовой температуре. | наблюдение |
| 59 | Скользкий шаг | 20 неделя | Урок рефлексии | Совершенствовать технику выполнения скользящего шага. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2 км | Преодолевать трудности и проявлять волевые качества. | наблюдение |
| 60 | Попеременный двушажный с палками | 20 неделя | Урок рефлексии | Техника выполнения попеременного двушажного хода. Спуски и подъемы. | Уметь предупреждать появление ошибок | наблюдение, зачет |
| 61 | Одновременный бесшажный ход | 21 неделя | Урок рефлексии | ОРУ для лыжной подготовки. Техника выполнения попеременного двушажного хода. Развитие скоростно-силовых качеств посредством встречной эстафеты. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов | наблюдение |
| 62 | Попеременный двушажный ход с палками. | 21 неделя | Урок рефлексии | Постановка палок в снег. П/и «У кого красивее снежинка». Олимпийские чемпионы Удмуртии. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов | наблюдение |
| 63 | Попеременный двушажный ход с палками. | 21 неделя | Урок рефлексии | Длительное скольжение на одной лыже. П/и «Шире шаг» | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов | наблюдение |
| 64 | Попеременный двушажный ход с палками под уклон. | 22 неделя | Урок рефлексии | Длительное скольжение на одной лыже. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 1000 м на результат. | Уметь передвигаться на лыжах. | наблюдение, норматив |
| 65 | Спуски и подъемы | 22 неделя | Урок рефлексии | Спуски с пологого склона в низкой и высокой стойке. Подъем «Лесенкой». Игра «Салки». | Уметь передвигаться на лыжах. | наблюдение |

| | | | | | | |
|----|--|-----------|----------------|---|--|----------------------|
| 66 | Передвижение на лыжах скользящим шагом. | 22 неделя | Урок рефлексии | Передвижение на лыжах по дистанции 1,5 км. П/и «Снежные снайперы». | Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. | наблюдение |
| 67 | Передвижение скользящим шагом без палок. | 23 неделя | Урок рефлексии | Скользящий шаг - 30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. | Выполнять простейшие закаливающие процедуры. | наблюдение |
| 68 | Волейбол. Инструктаж по охране труда на уроках волейбола. | 24 неделя | Урок рефлексии | Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр на основе волейбола. Подбрасывание мяча. Развитие ловкости. | Соблюдать правила ТБ во время занятий подвижных игр на основе волейбола. | беседа, наблюдение |
| 69 | Подбрасывание мяча. | 24 неделя | Урок рефлексии | Передачи мяча сверху и прием мяча снизу. Перемещения и стойки | Совершенствовать бег с ускорением, развивать ловкость, координацию. | наблюдение |
| 70 | Стойка волейболиста | 24 неделя | Урок рефлексии | Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. | Осваивать технику владения мячом | наблюдение |
| 71 | Ловля и передача мяча в парах различными способами. | 25 неделя | Урок рефлексии | ОРУ с мячом. Подвижные игры и эстафеты с мячом. | Осваивать технику владения мячом | наблюдение |
| 72 | Ловля и передача мяча двумя руками в парах. | 25 неделя | Урок рефлексии | ОРУ с мячом. Игра «Перестрелка». | | наблюдение |
| 73 | Подбрасывание мяча | 25 неделя | Урок рефлексии | Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Игра «Снайпер» | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | наблюдение, норматив |
| 74 | Нижняя прямая подача | 26 неделя | Урок рефлексии | Нижняя прямая подача в парах. Развитие силовых способностей посредством круговой тренировки | Осваивать технику владения мячом | наблюдение, беседа |
| 75 | Нижняя прямая подача мяча через сетку | 26 неделя | Урок рефлексии | Нижняя прямая подача мяча в парах через сетку. Игра «Перестрелка» | Осваивать технику владения мячом | наблюдение, норматив |

| | | | | | | |
|----|--|-----------|----------------|---|---|----------------------|
| 76 | Ловля и передача мяча двумя руками в парах через сетку | 26 неделя | Урок рефлексии | ОРУ в движении. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке Переходы во время игры. Игра «Пионербол». | Умение самостоятельно выработать стратегию игры. | наблюдение |
| 77 | Передача мяча сверху | 27 неделя | Урок рефлексии | Передача мяча сверху одной рукой через сетку. Развитие скоростно-силовых качеств посредством эстафет. | Совершенствовать бег с ускорением, развивать ловкость, координацию. | наблюдение |
| 78 | Прием и передача мяча двумя руками в парах через сетку | 27 неделя | Урок рефлексии | ОРУ в парах с мячом. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке Переходы во время игры. Игра «Пионербол». | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | наблюдение, норматив |
| 79 | Нижняя прямая подача | 27 неделя | Урок рефлексии | ОРУ посредством игры «Вызов номеров». подача мяча снизу через сетку. Игра «Охотники и утки» | Осваивать технику владения мячом | наблюдение, беседа. |
| 80 | Прием и передача мяча двумя руками | 28 неделя | Урок рефлексии | Прием и передача мяча в парах через сетку. Развитие ловкости посредством игры «Снайпер» | Осваивать технику владения мячом | наблюдение |
| 81 | Прием и передача мяча двумя руками | 28 неделя | Урок рефлексии | ОРУ с мячом. Расстановка игроков на площадке Переходы во время игры. Игра «Пионербол». | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | наблюдение |
| 82 | Подбрасывание мяча | 28 неделя | Урок рефлексии | Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Игра «Снайпер» | Умение самостоятельно выработать стратегию игры. | наблюдение, норматив |
| 83 | Прием и передача мяча двумя руками | 29 неделя | Урок рефлексии | Техника выполнения приема и передачи мяча. Игра «Пионербол» | Осваивать технику владения мячом | наблюдение |
| 84 | Игра «Перестрелка». | 29 неделя | Урок рефлексии | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка». | Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. | наблюдение |
| 85 | Нижняя прямая подача | 29 неделя | Урок рефлексии | Согласованная работа рук и ног при нижней прямой | Умение самостоятельно | наблюдение |

| | | | | | | |
|----|---|-----------|----------------|--|--|-----------------------|
| | | | | подаче. Подвижная игра «Четыре мяча над сеткой» | выработать стратегию игры. | |
| 86 | Прием и передача мяча двумя руками | 30 неделя | Урок рефлексии | Передача мяча сверху двумя руками. Подвижная игра «Караси и щука» | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | наблюдение |
| 87 | Легкая атлетика. Инструктаж ТБ по легкой атлетике. | 30 неделя | Урок рефлексии | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | Соблюдать правила ТБ во время занятий легкой атлетики. Рассматривать ФК как явление культуры | наблюдение |
| 88 | Ходьба и бег. | 30 неделя | Урок рефлексии | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. | уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге | наблюдение |
| 89 | Высокий старт. | 31 неделя | Урок рефлексии | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторный бег на дистанцию 30 м. | Принимать команды из положения высокого старта | наблюдение, |
| 90 | Бег с высокого старта | 31 неделя | Урок рефлексии | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м на результат | Уметь пробегать дистанцию на высокой скорости | беседа, наблюдение. |
| 91 | Прыжок в длину с места | 31 неделя | Урок рефлексии | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. | Применять беговые упражнения для развития физических качеств. | наблюдение, норматив. |
| 92 | Метание малого мяча | 32 неделя | Урок рефлексии | броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы | Просчитывать траекторию и угол полета снаряда. | наблюдение |

| | | | | | | |
|----|---|-----------|----------------|--|---|-----------------------|
| | | | | передвижения человека. | | |
| 93 | Равномерный бег по дистанции. | 32 неделя | Урок рефлексии | Развитие выносливости. Равномерный 6-минутный бег. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | Выполнять бег на фоне утомления. | наблюдение, норматив. |
| 94 | Метание малого мяча из положения стоя, на дальность | 32 неделя | Урок рефлексии | Метание малого мяча на дальность, на результат. Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных и.п. | Просчитывать траекторию и угол полета снаряда. | наблюдение, норматив. |
| 95 | Бег на дистанцию 400 м. | 33 неделя | Урок рефлексии | Развитие выносливости. Бег на дистанцию 400 м. | самостоятельно выполнять измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений | наблюдение, норматив |
| 96 | Челночный бег 3x10 | 33 неделя | Урок рефлексии | Развитие быстроты. Челночный бег. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. | Применять беговые упражнения для развития физических качеств | наблюдение, норматив |
| 97 | Броски большого мяча на дальность | 33 неделя | Урок рефлексии | метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди | Руководствоваться правилами профилактики травматизм | наблюдение |
| 98 | Прыжок в высоту. | 34 неделя | Урок рефлексии | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей: прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных | Самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки | наблюдение |

| | | | | | | |
|-----|--|-----------|----------------|---|---|------------|
| | | | | ориентиров | | |
| 99 | Футбол. Инструктаж по охране труда на уроках футбола. | 34 неделя | Урок рефлексии | Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр на основе футбола. | Руководствоваться правилами профилактики травматизм | наблюдение |
| 100 | Ведение, передачи, удары по мячу на месте и в движении | 34 неделя | Урок рефлексии | ОРУ в парах. Передача мяча в парах на расстоянии 3-5 м. остановка катящегося мяча подошвой. | Демонстрировать технику игровых приемов. | наблюдение |
| 101 | Остановка мяча | 35 неделя | Урок рефлексии | Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Игра по упрощенным правилам. | Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. | наблюдение |
| 102 | Удары по мячу в ворота | 35 неделя | Урок рефлексии | Удары в разные зоны ворот. Игра по упрощенным правилам | Выполнять удары по указанным целям. Соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику. | наблюдение |

6. Учебно-методическое обеспечение

Список литературы для учителя:

- Лях В.И., Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений, М. «Просвещение», 2012 г. и УМК к этому учебнику.
- Урок в современной школе Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков М. 2004г
- Методика преподавания гимнастики в школе Макаров, А. Н. М., 2000г
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры Э. Найминов М., 2001г
- А.Н. Каинов Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола А. Н. Каинов. – Волгоград : ВГАФК, 2003.
- Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М. : ООО «Изд-во АСТ» : ООО «Изд-во Астрель», 2003.
- Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998.

Список литературы для учащихся:

- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.

- Лях В.И., Физическая культура.1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений, М. «Просвещение», 2012 г. и УМК к этому учебнику.
- Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
- Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.

Интернет-ресурсы

[http://www.ed.gov.ru/ob-edu/noc/rub/standart/;](http://www.ed.gov.ru/ob-edu/noc/rub/standart/)

[http://mon.gov.ru/work/obr/dok/obs/6652/;](http://mon.gov.ru/work/obr/dok/obs/6652/)

<http://school-collection.edu.ru/>

7. Критерии и нормы оценивания по физической культуре.

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок.

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|-----------------|-------------------------------|--|
| Высокий | «5» | За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. |
| Повышенный | «4» | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя. |
| Базовый | «3» | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. |
| Пониженный | «2» | Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3. |

2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок.

| Уровни | Отметка по пятибалльной | Показатели выполнения |
|--------|-------------------------|-----------------------|
| | | |

| | | |
|------------|-------|---|
| усвоения | шкале | |
| Высокий | «5» | Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов. |
| Повышенный | «4» | Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов |
| Базовый | «3» | Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов. |
| Пониженный | «2» | Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы |

3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок.

| | | |
|-----------------|-------------------------------|---|
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать |
| Повышенный | «4» | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок |
| Базовый | «3» | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях |
| Пониженный | «2» | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

4. Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок.

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|-----------------|-------------------------------|--|
| Высокий | «5» | Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги |
| Повышенный | «4» | Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги |
| Базовый | «3» | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов |
| Пониженный | «2» | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|-----------------|-------------------------------|-----------------------|
| Высокий | «5» | 95-100 % |
| Повышенный | «4» | 75-94 % |
| Базовый | «3» | 51-74 % |
| Пониженный | «2» | 0-50 % |

5. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок.

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|-----------------|-------------------------------|---|
| Высокий | «5» | Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно |

| | | |
|------------|-----|--|
| | | выполняет учебный норматив |
| Повышенный | «4» | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок |
| Базовый | «3» | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях |
| Пониженный | «2» | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|-----------------|-------------------------------|-----------------------|
| Высокий | «5» | 95-100 % |
| Повышенный | «4» | 75-94 % |
| Базовый | «3» | 51-74 % |
| Пониженный | «2» | 0-50 % |

6. Для оценивания выступления обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие критерии отметок.

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|-----------------|-------------------------------|---|
| Высокий | «5» | <ul style="list-style-type: none"> • Работа полностью завершена • Грамотно используется спортивная терминология. • Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии) • Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс |

| | | |
|----------------|-----|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Имеются постоянные элементы дизайна. • Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается) • Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических |
| Повышен ный | «4» | <ul style="list-style-type: none"> • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Спортивная терминология используется, но иногда не корректно. • Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. • Минимальное количество ошибок |
| Базовый | «3» | <ul style="list-style-type: none"> • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно. • Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы • Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. • Минимальное количество ошибок |
| Понижен ный | «2» | <ul style="list-style-type: none"> • Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя • Работа демонстрирует минимальное понимание • Ученик может работать только под руководством учителя |

| | | |
|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Дизайн не ясен • Параметры не подобраны. Делают текст трудночитаемым. • Много ошибок, делающих материал трудночитаемым |
|--|--|--|

7. Для оценивания выступления обучающегося с докладом (рефератом) определяются следующие критерии отметок.

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|-----------------|-------------------------------|---|
| Высокий | «5» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Актуальность темы, соответствие содержания теме, глубина проработки материала, соответствие оформления реферата стандартам; 2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы; 3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата; 5. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного. |
| Повышенный | «4» | Допускаются: <ol style="list-style-type: none"> 1. замечания по оформлению реферата; 2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований. |
| Базовый | «3» | Замечания: <ol style="list-style-type: none"> 1. тема реферата раскрыта недостаточно полно; 2. затруднения в изложении, аргументировании. 3. отсутствие презентации. |
| Пониженный | «2» | Отсутствие всех вышеперечисленных требований. |

8. Для тестов определяются следующие критерии отметок.

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|-----------------|-------------------------------|-----------------------|
| | | |

| | | |
|------------|-----|---|
| Высокий | «5» | Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени |
| Повышенный | «4» | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста |
| Базовый | «3» | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту |
| Пониженный | «2» | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|-----------------|-------------------------------|-----------------------|
| Высокий | «5» | 95-100 % |
| Повышенный | «4» | 75-94 % |
| Базовый | «3» | 51-74 % |
| Пониженный | «2» | 0-50 % |

Практическая часть для учащихся 4 класса

| Нормативы | Мальчики | | | Девочки | | |
|---------------------------------|----------|-----|-----|---------|-----|------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30м | 5.1 | 6.2 | 6.8 | 5.3 | 6.5 | 7.0 |
| Прыжок в длину с места | 150 | 140 | 120 | 145 | 130 | 110 |
| Подтягивание на перекладине | 5 | 3 | 1 | 12 | 6 | 5 |
| Отжимание | 25 | 20 | 15 | 15 | 10 | 7 |
| Пресс (1мин.) | 36 | 30 | 24 | 25 | 20 | 15 |
| Челночный бег 3x10м | 8.8 | 9.3 | 9.9 | 9.3 | 9.8 | 10.4 |
| Наклон вперед из положения сидя | 9 | 5 | 3 | 12 | 9 | 6 |
| Метание мяча 150г(м) | 27 | 22 | 17 | 19 | 15 | 10 |

| | | | | | | |
|--------------------------------|------|------|------|------|------|------|
| Бег на лыжах 1 км | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин | 60 | 50 | 40 | 90 | 40 | 25 |
| Метание набивного мяча 1кг(см) | 360 | 270 | 220 | 345 | 265 | 215 |