

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
начальная общеобразовательная школа с. Сигаево

РАССМОТРЕНО школьным
методическим объединением
Протокол №1
От « 23 » 08 2021 г

ПРИНЯТО педагогическим
советом школы
Протокол №1
От « 30 » 08 2021 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Долгих Э.Л.
« 30 » августа 2021 г
приказ № 177



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
4 «А» класс
на 2021-2022 учебный год

Составитель: Лоншакова Любовь Генриховна

с. Сигаево, 2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения (2009 г);
- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях РФ, реализующих основные общеобразовательные программы. 2019 г.
- 1. - по системе «Перспектива», которая обеспечена авторской программой и учебником А.П. Матвеев «Физическая культура» учебник для учащихся 3-4 классов начальной школы: – М.: Просвещение, 2008. -160 с.: ил

Программа адресована учащимся 4 класса общеобразовательной школы. Данный учебный предмет входит в область «Физическая культура».

Цель рабочей программы по физической культуре заключается в том, чтобы заложить установку на здоровый образ жизни и всестороннее развитие личности, овладение школьниками основами физической культуры.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных **задач**:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию обучающихся;
- обучение учащихся жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание у школьников начальных классов потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями сознательно их применять в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности.

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане и сроки реализации.

В соответствии с учебным планом школы рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» рассчитана на 4 года в количестве 270 часов из них на ЧЕТВЁРТЫЙ класс приходится **68 часов в год** (2 часа в неделю; 34 учебные недели).

Общая характеристика учебного предмета

Назначение предмета «Физическая культура» в начальной школе состоит в том, чтобы заложить основу формирования функционально грамотной личности в области физической культуры, обеспечить физическое развитие ребёнка, помочь ему осознать себя носителем здорового образа жизни.

В результате изучения курса «Физическая культура» у обучающихся сформируются устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, к целостному развитию физических и психологических качеств, к творческому использованию средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Виды деятельности обучающихся на основе тематического планирования.

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
---------------------------	--

<p>Когда и как возникли физическая культура и спорт</p>	<p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют</p>
<p>Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта</p>	<p>Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских чемпионов Олимпийских игр</p>
<p>Физическая культура как система регулярных занятий физическими¹ упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе</p>	<p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой и туризмом на успехи в учёбе</p>
<p>Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i></p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»</p>
<p>Личная гигиена Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)</p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Закаливание Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.</p>	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>

<p>Мозг и нервная система</p> <p>Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему</p>	<p>Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему</p>
<p>Органы дыхания</p> <p>Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках</p>	<p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p>
<p>Пища и питательные вещества</p> <p>Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи.</p>	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Вода и питьевой режим</p> <p>Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p>	<p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Тренировка ума и характера</p> <p>Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>

<p>Спортивная одежда и обувь</p> <p>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях).</p> <p>Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.</p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>
<p>Самоконтроль</p> <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.</p>	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года.</p> <p>Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.</p> <p>Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>

Содержательная линия курса

Логические связи данного предмета с остальными предметами учебного (образовательного) плана.

Курс «Физическая культура» в учебном образовательном плане тесно связан с остальными предметами общеобразовательной программы. В первую очередь с математикой (счёт, определение результатов во время тестирования); чтением (чтение заданий во время теоретического анкетирования, выполнения упражнений по описанию и др.); окружающим миром - исторические знания о развитии спорта, Олимпийских Игр, гигиенические знания (режим дня, утренняя гимнастика, закаливание, осанка), географические (определение сторон света, работа с компасом, с картой); с ИЗО (выполнение упражнений по схемам- рисункам); с музыкой (музыкально - ритмические упражнения, аэробика, танцевальные упражнения).

В соответствии с концептуальными положениями системы развивающего обучения Л.В. Занкова определены следующие **принципы ведения курса:**

Систематичность в обучении. Л.В. Занков отмечал, что соотношение целого и составляющих его частей, а также взаимосвязь его частей играют значительную роль в различных областях практической деятельности людей. «Логический порядок», или «логическое расположение» частей учебного предмета, определяется системой или логикой данной науки, преподаваемой в школе. Системность в обучении, расписанная в трудах Л.В. Занкова, тесно перекликается с принципом непрерывности в физическом воспитании, который раскрывается в следующих основных положениях:

1. Процесс физического воспитания является целостной системой, в которой предусматривается последовательность в проведении занятий физическими упражнениями. Последовательность

является важнейшим условием процесса обучения движениям и процесса воспитания физических качеств

Реализация этого положения в процессе физического воспитания определяется дидактическими правилами: «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от знаний к умениям».

Последовательность решения задач физического воспитания в масштабе уроков определяется «следовыми» явлениями, остающимися после выполнения видов физических упражнений.

В трудах Л.В. Занкова отмечено, что вопрос последовательности или «порядка хода деятельности учителя и учащихся», - это вопрос развертывания учебной работы во времени.

2. Постоянная преемственность эффекта занятий, систематичность. Это положение принципа непрерывности обязывает специалистов по физической культуре и спорту при построении системы занятий обеспечить преемственность эффекта занятий, устранить большие перерывы между ними в целях исключения разрушающего воздействия того, что было приобретено ранее в процессе занятий физическими упражнениями.

При обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств эффект от проведенного занятия должен наслаиваться на эффект от предыдущего с тем, чтобы в конечном итоге произошла кумуляция (скопление) этих эффектов.

Целостность обучения. В основу системы развивающего обучения Л.В. Занкова положена идея максимальной эффективности обучения для общего развития школьника. Благодаря дидактическим принципам Л.В. Занкова у детей формируется внутреннее побуждение к учению. Они испытывают удовлетворение от интенсивной умственной работы, рады выполнять трудные задания, как бы идут навстречу тому новому, что предстоит узнать. В физическом воспитании назначение принципа сознательности и активности тоже состоит в том, чтобы сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребность к физкультурно-спортивной деятельности. Реализация рассматриваемого принципа должна приводить к обогащению учащихся знаниями, глубокому пониманию техники различных упражнений, воспитанию сознательного и активного отношения к учебно-тренировочному процессу.

Активность – это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность в дидактическом плане выступает как предпосылка, условие и результат сознательного усвоения знаний, умений и навыков. Активность человека является фактором, зависящим от сознания. При этом сознание направляет и регулирует деятельность посредством таких категорий, как знание, мотивация, потребности, интересы и цели.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

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

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

Уроки с **образовательно-тренировочной направленностью** преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие

систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

(Планируемые результаты освоения учебного предмета)

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования и концептуальными положениями системы развивающего обучения, у выпускников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные* и *коммуникативные* универсальные учебные действия, как основа умения учиться.

Личностные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;
 - интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
 - способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
 - эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;
 - чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;
 - основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;
 - уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
 - представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
 - формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
 - установка на здоровый образ жизни;
 - знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
 - первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
 - представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторепозитивно влияющим на здоровье.
- Обучающийся получит возможность для формирования:***
- *понимания значения физической культуры в жизни человека;*
 - *первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;*

- представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;
- представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;
- адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
- осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;
- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;
- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок; различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;
- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
- устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотеки Интернета;*
- *осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;*
- *самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;*
- *анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;*
- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера; допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;

- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях; при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;*
- *аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;*
 - *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;*
- *последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;*
- *осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.*

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;*
- *выявлять связь физической культуры с трудом.*

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

на открытом воздухе и в помещении;

- измерять показатели физического развития и физической подготовленности;
- вести систематические наблюдения за их динамикой;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в

соответствии с изученными правилами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки,
- выполнять упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Обучающийся получит возможность научиться:

- фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

Содержания тем учебного курса

Знания о физической культуре (теоретический материал)

(даётся на каждом уроке при прохождении того или иного раздела программы в течение нескольких минут)

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.

Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Понятия о физической культуре.

Определения: физическая культура; спорт (спортсмен);

Олимпийские игры; виды спорта (командные, индивидуальные).

История физической культуры и спорта (возникновение и развитие).

Современные Олимпийские игры.

Формы занятий физическими упражнениями:

а) урочные формы (уроки, тренировочные занятия),

б) внеурочные формы (самостоятельные занятия), малые формы (утренняя гимнастика).

Спортивная форма – одежда и обувь для теплого времени года и для холодной погоды.

Формы занятий. Подготовительная часть занятия – разминка. Основные правила зарядки.

Режим дня.

Физическое совершенствование (практический материал)

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

(изучается и выполняется в течение каждого урока, согласно требованиям и особенностям методики и технологии изучаемого раздела программы)

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой.

Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений.

Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений.

Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.

Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика- 14 часов.

Бег. Общие правила для всех видов бега.

Прыжок в длину с места. Определение результатов.

Техника выполнения прыжка по фазам

Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения прыжка.

Прыжок в высоту с прямого разбега.

Техника выполнения прыжка. Прыжок в глубину. Техника выполнения прыжка.

Метание. Способы метания. Подводящие упражнения. Метание в цель. Метание на дальность. Метание набивного мяча. Способы: двумя

руками из-за головы; от груди; двумя руками снизу вертикально вверх.

Упражнения с мячами. Подбрасывание и ловля мяча. Подбрасывание и ловля мяча с выполнением упражнений во время полета мяча.

Гимнастика с основами акробатик – 14 часов.

Акробатические упражнения – перекаты. Разновидности: группировка в положении лежа; группировка в приседе; перекат назад в группировке;

перекат в сторону в группировке; перекат назад перекатом вперед – упор присев.

Кувырки. Разновидности: кувырок вперед; кувырок в сторону (перекат); кувырок назад.

Акробатические упражнения – стойки на лопатках. Разновидности: стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой; стойка на лопатках вертикально.

Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне(скамейке). Разновидности ходьбы.

Перешагивания. Равновесие. Приседы. Повороты.
 Лазание по канату. Техника выполнения. Подводящие упражнения
 Опорный прыжок через гимнастического козла.
 Упражнения в висах на кольцах и перекладине.
 Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения.

Лыжные гонки – 13 часов.

Передвижения на лыжах разными способами, ходами.
 Повороты. Спуски, подъёмы, торможения.

Подвижные игры на основе спортивных игр – 12 часов

Подводящие и подготовительные игры к футболу, баскетболу и волейболу

Русские народные игры–6 часов

Русская лапта. Городки.

Туризм – 7 часов

Походное снаряжение. Ориентирование. Топография. Карта. Компас.
 Преодоление препятствий. Узлы. Бивачные работы. Оказание медицинской помощи.

Физическая подготовка туриста.

Плавание – 2 часа

Техника безопасности во время плавания в закрытом бассейне и на открытых водоёмах
 Нормативы ГТО второй ступени по плаванию . Спортивные способы плавания. Водные виды спорта.

Распределение учебного материала

при двух часах физической культуры в неделю.

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов за год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Базовая часть	55	9	14	18	14
1.1	Основы знаний	<i>В процессе каждого урока согласно теме</i>				
1.2	Лёгкая атлетика	14	6			8
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14		14		
1.4	Лыжная подготовка	13			13	
1.5	Подвижные игры на основе спортивных игр	12	2		5	5
	Плавание	2	1			1
2	Вариативная часть	13	9		2	1
2.1	Русские народные игры (Русская лапта, Городки)	6	5			1
2.2	Туризм	7	4		2	1
	ИТОГО:	68	18	14	20	16

Планируемые результаты

К концу 4 класса обучающиеся должны получить первоначальные сведения:

- о развитии физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роли и значении для подготовки солдат русской армии.
- об истории возникновения спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол);
- об использовании подводящих и общеразвивающих упражнений для самостоятельного обучения двигательным действиям по гимнастике, лёгкой атлетике, спортивным играм;
- о разработке правил для самостоятельного проведения спортивных соревнований.

К концу 4 класса обучающиеся должны уметь:

- измерять параметры развития физических качеств силы, быстроты, гибкости;
- разрабатывать и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- передвигаться на лыжах, выполнять спуски и подъемы;
- выполнять технические действия и приёмы спортивных игр (ф/б, в/б. б/б);
- подбирать дозировку физических упражнений и контролировать величину нагрузки ЧСС;
- самостоятельно организовывать простейшие спортивные соревнования.

Контрольные упражнения, определяющие базовый уровень физической подготовленности учащихся 4А класса

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, кол-во				18	15	10
Бег 60 м	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
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

Контрольно измерительный материал теоретической части:

тема	Контрольная работа	проекты
Входная контрольная работа	1	0
Рубежная контрольная работа	1	0
Итоговая контрольная работа	1	1

Программное обеспечение уроков

П/Н	Наименование спортивного инвентаря или оборудования	Количество	Виды программы, где используется данное оборудование и инвентарь		
			Основной вид	Дополнительно используется	Развитие физических качеств
1.	Гимн.козёл	1	гимнастика		
2	Гимн.мостик	2	гимнастика		Прыгуч .+ координ.
3	Навесные доски	2	гимнастика	Лазание, ККТ	Ловкость +сила
4	Ребристые доски	2		Профилакт. плоскост.	равновесие
5	Поролонные дорожки	3	гимнастика	ОРУ	Равновес., координ.
6	Порол.модули	15	гимнастика	лёгкая атлетика	Прыгуч., равновес.
7	Гимн.маты	7	гимнастика	лёгкая атлетика	гибкость
8	Гимн.скамейки	4	гимнастика	ОРУ, ККТ	Сила +равновесие
9	Беговая дорожка	1	лёгкая атлет.	ККТ	Выносл .+скорость
10	Канат для лазания	1	гимнастика	ККТ	Сила +ловкость
11	Кольца гимнаст.	3	Гимнастика	ККТ	сила
12	Гимн.палки	25	Гимнастика	ОРУ, РНИ	Формиров. осанки
13	Резин.мячи	26	гимнастика	ОРУ, школа мяча	ловкость
14	Обручи	50	гимнастика	ОРУ, игры—эстаф.	Ловкость +координ
15	Скакалки	38	Гимн.+л/а	ОРУ, игры, эстаф	Прыгуч.+вынослив.
16	Мячи-хопы	15	гимнастика	ОРУ, игры, эстаф	Гибкость, корд.
17	Мячи баскетбольные	15	спортигры	ККТ	Ловкость, кордин
18	Мячи волейбольные	10	спортигры	ККТ	Ловкость, кордин
19	Мячи футбольные	12	Спортигры	ККТ	Ловкость, кордин
20	Мячи (Д.-15см)	18	Подвиж. игры	ОРУ; шк. мяча	Ловкость, кордин.
21	Мячи (Д.-10 см)	12	Подвиж.игры	ОРУ; шк. мяча	Ловкость, кордин
22	Мячи (Д.-5см)	30	Лёгк.атлет+РНИ	ОРУ, шк.мяча	Ловкость, кордин
23	Теннисные мячи	12	Лёгкая атлет.	ОРУ	Ловкость, кордин
24	Бадминтон	10	спортигры		
25	Городки	2комп+25	РНИ		
26	Биты	2	РНИ - лапта		
27	Мешочки с песком	25	Лёгк. атл+гимн	ОРУ	Осанка, сила
28	Компасы	14	туризм		
29	Фал	50метров	туризм		
30	Тренажёр для пресса	1	гимнастика		сила

Электронные ресурсы:

1. <https://infourok.ru> – инфоурок.ру
2. <http://www.zavuch.ru> – завуч.инфо
3. <http://nsportal.ru> – нспортал.ру
4. <http://www.fcior.edu.ru> – Федеральный центр цифровых образовательных ресурсов Министерства образования и науки РФ

Список наглядных пособий и дидактического материала.

1. Презентации: «Лыжи», «Гимнастика», «Олимпийские игры» и др.
2. Видеозаписи открытия и закрытия Олимпийских Игр;
3. Видеоролики о спортивной и художественной гимнастике.
4. Таблицы - плакаты по темам.
5. Фотографии по темам .

6. Наглядные пособия для раздела школьной программы «Гимнастика»:
7. Наглядные пособия для игры «Городки»
8. Наглядные пособия для темы «Туризм».
9. Наглядные пособия для развития физических качеств.
10. «Прыгай как мы» - прыжки на скакалке
11. Школа мяча.
12. Дидактический материал. Зимние виды спорта.
13. Дидактический материал. Летние виды спорта.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Стартовый тест по физической культуре для 4 класса (проверка остаточных знаний)

1. Какой отдых НЕ способствует сохранению здоровья?

- А. Прогулки
- Б. Компьютерные игры
- В. Спортивные игры

2. Выбери физические качества человека:

- А. Доброта, терпение, жадность
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В. Скромность, аккуратность, верность

3. Что такое сила?

- А. Способность с помощью мышц производить активные действия
- Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

5. Почему надо чаще мыть руки?

- А. Чтобы не заболеть
- Б. Чтобы сохранить кожу
- В. Чтобы руки были красивыми

6. Чтобы осанка была правильной нужно:

- А. Часами сидеть за компьютером
- Б. Развивать все мышцы тела
- В. Плавать

7. Что относится к правилам здорового образа жизни?

- А. Покупка лекарств
- Б. Обильное питание
- В. Занятие спортом

8. Подвижные игры помогут тебе стать:

- А. Умным
- Б. Сильным
- В. Ловким, метким, быстрым, выносливым

9. Командные спортивные игры это:

- А. Теннис, шахматы, шашки;
- Б. Футбол, волейбол, баскетбол;
- В. Бадминтон, настольный теннис.

10. Что такое выносливость?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время;
- Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени;
- В. Способность с помощью мышц производить активные действия.

11. Равновесие - это:

- А. Способность кататься на велосипеде;
- Б. Способность сохранять устойчивое положение тела;
- В. Способность ходить по бревну.

12. Что такое быстрота?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность с помощью мышц производить активные действия
- В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени.

13. В чём польза физкультминуток?

- А. Снять утомление урока;
- Б. Для веселья;
- В. Чтобы проснуться.

14. Азимут – это:

(Предметный УУД–Рефлексия нового материала)

- А. Расстояние до заданного объекта.
- Б. Угол, образованный стрелкой компаса, направленной на север и

Оценка: 5 баллов – более 89 % (14-13 правильных ответов); «4» - более 65% (12-10 прав.отв.); «3» - более 50% (9 -7 прав.отв.); «2» - менее 50%

РУБЕЖНЫЙ ТЕСТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 4 КЛАСС

1. Первобытные люди в качестве первых физических упражнений учили своих детей:

- а) лазать по деревьям, бегать, прыгать, плавать и метать камни;
- б) готовить себе еду;
- в) прятаться от диких животных;

2. К средствам профилактики появления избыточного веса у школьников относят:

- а) увеличение времени работы за компьютером
- б) регулярные занятия физическими упражнениями
- в) продолжительный сон

3. Для формирования и сохранения правильной осанки необходимо:

- а) укреплять мышцы спины и плечевого пояса, стопы
- б) носить школьную сумку всегда в одной и той же руке
- в) спать на очень мягкой постели с высокой подушкой

4. С помощью какого теста не определяется выносливость человека?

- а) 6-ти минутный бег
- б) бег на 30 метров
- в) лыжная гонка на 3 километра

5. Какого цвета Олимпийский флаг?

- а) красный с эмблемой олимпиады
- б) белый, синий, красный
- в) белый с олимпийской эмблемой

6. Упражнения из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым?

- а) шахматы
- б) тяжёлая атлетика
- в) легкая атлетика

7. Что делать при ушибе?

- а) положить холодный компресс
- б) намазать ушибленное место йодом
- в) перевязать ушибленное место бинтом

8. Какова цель утренней гимнастики?

- а) совершенствовать силу воли
- б) выступить на Олимпийских играх
- в) ускорить полное пробуждение организма

9. Напиши талисман Олимпийских игр в Москве 1980 года?.

.....

10. Как называются первый и последний человек в строю?

.....

11. К какому виду гимнастики относятся кувырки?

- а) ритмическая гимнастика б) акробатика
- в) зарядка г) кувырки относятся к легкой атлетике

12. Какие виды включает в себя женское многоборье по спортивной гимнастике?

.....

13. Какие виды включает в себя мужское многоборье по спортивной гимнастике?

.....

14. Перечислите предметы художественной гимнастики:

.....

15. Продолжи предложения:

- Нельзя выполнять упражнения без предварительной

- Во время бега на короткие дистанции бежать только по своей

- При выполнении упражнений друг за другом необходимо соблюдать

Оценка: С 1 по 11 вопросы за правильный ответ начисляется 1 балл;

С 12 по 15 вопрос 1 балл начисляется за каждый правильно перечисленный вид (предмет, ответ)

В итоге максимально набранная сумма баллов равняется 29.



5 баллов – более 85 % (более 25 правильных ответов); «4» - более 65% (24-19 прав. отв.);

«3» - более 50% (18- 14 прав. отв.); «2» - менее 50% (менее 14 прав. ответов)




В качестве итоговой работы- викторина международного марафона

«Путешествие в Спортландию».

(при ответе можно использовать Интернет)

№	Задание	Рисунок
1	<p>Мушкетеры! С Олимпийских игр 1896 года в Афинах этот вид спорта не покидает олимпийскую программу. Правила меняются в зависимости от того, какое используется оружие – рапира, шпага или сабля. Уколы и удары засчитываются, только если нанесены в определенные части тела, а в случае выбора рапиры или шпаги – только если нанесены наконечником.</p> <p style="text-align: center;">--- x ----- e</p>	
2	<p>Рассмотри рисунки и выбери талисман летних Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро в 2016 году.</p> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; gap: 20px;"> <div style="text-align: center;">  1 </div> <div style="text-align: center;">  2 </div> <div style="text-align: center;">  3 </div> </div> <p><i>В ответе укажите только номер выбранного варианта (1 или 2 или 3)</i></p>	
3	<p>Посмотри внимательно на картинки с видами спорта. Выбери тот вид спорта, который можно проводить летом, на открытом воздухе, когда совсем тепло.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Биатлон 2. Сноуборд 3. Хоккей на траве <p style="text-align: center;">—</p> <p><i>В ответе укажите только номер выбранного варианта (1 или 2 или 3)</i></p>	
4	<p>Берегись нокаута! На заре истории этого вида спорта сражения порой продолжались по 100 раундов, а соперники бились без перчаток. К счастью, в 1892 году были введены новые правила: продолжительность раунда составляет теперь 3 минуты, спортсмен считается нокаутированным после 10 секунд на земле, а кисти рук должны быть защищены перчатками.</p> <p style="text-align: center;">-----</p>	
5	<p>Это командная спортивная игра с мячом на поле со специальной разметкой и воротами. На поле играют две команды, и побеждает та из них, которая забьет больше голов в ворота соперника. Забивать голы можно ногами или головой. В настоящее время, он – самый популярный вид спорта в мире. Чемпионат мира по этому виду спорта проходил в нашей стране в 2018 году.</p> <p style="text-align: center;">-----</p>	

6	<p>Знаток спорта! Какой вид сорта мы можем отнести и к зимним, и к летним видам. Выбери тот вариант ответа, который считаешь верным!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фигурное катание 2. Хоккей 3. Горнолыжный спорт <p style="text-align: center;">—</p> <p><i>В ответе укажите только номер выбранного варианта (1 или 2 или 3)</i></p>																	
7	<p>Это боевое искусство, появившееся на японском острове Окинава, было специально создано для борьбы с вооруженными бандитами. Это боевое искусство, в котором не применяется оружие, носит говорящее название, означающее «пустая рука».</p> <p style="text-align: center;">— а — — — э</p>																	
8	<p>В программу Олимпийских игр входит много спортивных игр с мячом. Определи, какой из этих мячей не принадлежит олимпийскому виду спорта.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Мяч для крикета 2. Мяч для большого тенниса 3. Мяч для игры в баскетбол <p style="text-align: center;">—</p> <p><i>В ответе укажите только номер выбранного варианта (1 или 2 или 3)</i></p>																	
9	<p>Все в воду! Это спортивная командная игра что-то вроде гандбола в бассейне. За исключением вратаря, игроки могут держать мяч только одной рукой. Все они надевают шапочку, уплотненную в области ушей. Она защищает игроков от достаточно сильных ударов, а также позволяет различать людей в воде благодаря указанному на ней номеру.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Водный теннис 2. Водное поло 3. Водный гольф <p style="text-align: center;">—</p> <p><i>В ответе укажите только номер выбранного варианта (1 или 2 или 3)</i></p>																	
10	<p>Буквы перемешались! Хоккейная терминология! Одно слово прячется среди этого вороха букв. Сможешь ли ты его отыскать? Слово можно искать по горизонтали, вертикали.</p> <p style="text-align: center;">Б — — — — —</p>	<table border="1" data-bbox="1228 1635 1506 1908"> <tr><td>А</td><td>Н</td><td>Э</td><td>С</td></tr> <tr><td>Б</td><td>Р</td><td>О</td><td>К</td></tr> <tr><td>И</td><td>У</td><td>Б</td><td>Т</td></tr> <tr><td>Т</td><td>Л</td><td>Л</td><td>И</td></tr> </table>	А	Н	Э	С	Б	Р	О	К	И	У	Б	Т	Т	Л	Л	И
А	Н	Э	С															
Б	Р	О	К															
И	У	Б	Т															
Т	Л	Л	И															
11	<p>Сама гибкость! Спортсмены в этом виде спорта не сходятся друг с другом на ринге, а соревнуются в ходе выступлений, которые выполняются на бревне, коне и в вольных программах. Оцениваются качество исполнения и степень сложности. Назови этот вид спорта!</p> <p style="text-align: center;">— — — — — с — — — — —</p>																	

12	<p>В мире спорта есть люди, которые в своё время добились небывалых результатов, и мы обязательно должны знать их в лицо. Выдающиеся и известные спортсмены есть среди советских и российских спортсменов. Определи, кто из этих спортсменов не является нашим соотечественником!</p>  <p><i>В ответе укажите только номер выбранного варианта (1 или 2 или 3)</i></p>	
13	<p>Это наш национальный вид борьбы во время народных гуляний – сабантуев. Спортсмены во время поединка находятся в схватке, держа друг друга за пояс, и каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить. Восстанови порядок букв в слове и ты узнаешь название этого вида борьбы.</p> <p style="text-align: center;">-- р -- РУЕКШ</p>	
14	<p>Определи, какая русская народная спортивная игра, которая существует более двух столетий, изображена на картинке.</p> <p style="text-align: center;">- о - - - - -</p>	
15	<p>Эта советская гимнастка – единственная рекордсменка по количеству завоеванных олимпийских медалей, девятикратная олимпийская чемпионка, неоднократная чемпионка мира и Европы которая смогла удержаться на такой позиции целых 48 лет. Поэтому звание «Сильнейший олимпиец XX века» принадлежит ей по праву. Расшифруй эту запись и ты узнаешь её фамилию. Ключ к расшифровке – номер буквы в алфавите.</p> <p style="text-align: center;">- - - - - 13 1 20 28 15 10 15 1</p>	
16	<p>В Австралии очень любят спорт, он играет важную роль в жизни страны. Физкультурой и спортом занимаются очень многие австралийцы. Сборная Австралии по крикету стала мировым лидером в этом виде спорта. Определи, какой спортивный инвентарь нужен для игры в крикет.</p>  <p><i>В ответе укажите только номер выбранного варианта (1 или 2 или 3)</i></p>	

17	<p>Она 5-кратная олимпийская чемпионка 13-кратная чемпионка мира и 7-кратная чемпионка Европы по синхронному плаванию. Единственная в истории спортсменка, выигравшая 5 золотых олимпийских медалей, выступая под флагом России, и единственная 5-кратная олимпийская чемпионка в истории синхронного плавания. Расшифруй эту запись и ты узнаешь её фамилию. Ключ к расшифровке – номер буквы в алфавите.</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p style="text-align: center;">5 1 3 28 5 16 3 1</p>	
18	<p>Это соревнования в автомобильном спорте по асфальтированным дорогам или по специальным трассам для соревнований. Спортсмены соревнуются в скорости прохождения трассы на разных автомобилях – легковых, грузовых. Специальные трассы прокладывают в лесу, горах и даже в жарких пустынях.</p> <p style="text-align: center;">-----p-----</p>	
19	<p>Рассмотри рисунки и выбери талисман зимних Олимпийских игр в Пхёнчхане в 2018 году.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p><i>В ответе укажите только номер выбранного варианта (1 или 2 или 3)</i></p>	
20	<p>Это вид спортивной борьбы, когда двое спортсменов противостоят друг другу. Этот вид спортивной борьбы учит самозащите, формирует твердый характер, стойкость и выносливость. Эти качества необходимы, чтобы постоять за себя, за свою семью, за свою Родину.</p> <p style="text-align: center;">-----б-----</p>	

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ общефизической подготовки:

проводятся в начале, в середине и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

Нормативы		3 класс			4 класс			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.8	9.5	10.0	9,0	9,6	10,5
		д	9.3	10.0	10.8	9,5	10,2	10,8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	160	140	125	165	155	145
		д	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	85	80	75	90	85	80
		д	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	80	70	60	90	80	70
		д	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	13	10	7	16	14	12
		д	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	3	2	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	18	15	12	21	18	15
		д	15	12	10	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	25	23	21	28	25	23
		м	30	28	26	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	42	40	38	44	42	40
		д	40	38	36	42	40	38

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Необходимо знать, что жесткими рамками нормативов у многих учеников можно убить желание заниматься физкультурой вообще. Поэтому, согласно требованиям ФГОС и новой Концепции по физической культуре 2019г, «...**необходимо обеспечение личной психологической безопасности ученика**. Подавляющее большинство образовательных результатов конкретного ученика можно **сравнивать только с его же предыдущими показателями**, но не с показателями других учеников класса. **У каждого должно быть право на индивидуальную образовательную траекторию – на свой темп освоения материала, на выбранный уровень притязаний**».

Оценка учебных достижений по учебному предмету «Физическая культура» отличается многогранностью так как задачами физического воспитания являются

- совершенствование физических качеств;
- формирование двигательных умений и навыков;
- формирование специальных физкультурных знаний;
- умение применять полученные знания на занятиях и в повседневной жизни.

Таким образом, оценка знаний учащихся по физкультуре характеризуется комплексностью, и оценивание только по отдельным составляющим недопустимо.

На уроках физической культуры оцениваются:

- физическая подготовленность,
- практические умения и навыки,
- теоретические знания,
- навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности,
- динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности).

Для оценки достижений учащихся использую методы наблюдения, опроса, практического выполнения упражнений индивидуально или фронтально в любое время урока. Согласно требованиям ФГОС, на уроках часто используется методика самооценивания.

<i>Характеристика цифровой отметки</i>	
Оценка «5»	выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4»	выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.
Оценка «3»	выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.
Оценка «2»	выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок

Работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья

Подготовительная группа – обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), а также недостаточную физическую подготовленность.

Задачи занятий физическими упражнениями с обучающимися этой группы: укреплять здоровье, улучшать физическое развитие, физическую подготовленность и перевод в основную группу.

При изучении и выполнении различных двигательных действий, связанных с повышенными нагрузками, требования к обучающимся снижаются. Материал учебной программы такие учащиеся проходят с облегчением сложности, сокращением двигательности упражнений и количества их повторений. Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями. Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах. Двигательные задания школьникам данной группы могут быть как групповыми, так и индивидуальными.

При изучении различных двигательных действий, связанных с повышением нагрузки, требования к обучающимся уменьшаются.

Учебный материал для таких обучающихся менее сложный, продолжительность выполнения и количество повторений уменьшена.

Ограничиваются нагрузки в беге, прыжках, упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, участие в эстафетах. Исключаются упражнения, связанные со значительными двигательными мышечными напряжениями.

Выполняется меньший объем физических упражнений, требующих значительного проявления быстроты, силы и выносливости, которые могут вызвать существенные нарушения кровообращения и дыхания.

При работе с обучающимися **подготовительной группы** очень важно чаще подчеркивать каждый, даже совсем небольшой успех, и наоборот, не акцентировать ошибки, особенно перед классом.

Обязательно обеспечивается доступность задач, постепенность в увеличении объема и интенсивности физической нагрузки.

При проведении игры в заключительной части занятия уменьшается степень участия обучающихся (предлагается более спокойная роль), или сокращается время их игры (предоставляется дополнительное время для восстановления).

Во время проведения эстафет, предусматривающих этапы разной сложности, обучающимся подготовительной группы назначаются выполнение простых этапов, т.е. создаются облегченные условия.

Проводятся закаливания, соблюдение рационального режима дня и также двигательного режима (особое внимание уделяется подбору двигательных домашних заданий, физкультпауз при выполнении домашних заданий по другим предметам, выполнение других физкультурно – оздоровительных мероприятий в режиме дня учащегося, пребывание на свежем воздухе и достаточный продолжительности сна). Обучающиеся обязательно участвуют в занятиях по общей программе физического воспитания, но им дается возможность сдачи контрольных нормативов с задержкой.

Участие в соревнованиях возможно по дополнительному разрешению врача.

Обучающиеся **специальной** медицинской группы учатся осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность и выполнять доступные для них двигательные действия.

Для занимающихся в специальной медицинской группе создается режим постепенного нарастания нагрузок, выполняемых микродозами. Игра на занятии специальной медицинской группы заканчивается за 7 -10 минут до окончания занятия.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 4 КЛАССА**

ПЕРВАЯ ЧЕТВЕРТЬ 18 УРОКОВ

П/н урока	Раздел программ ы (номер урока в разделе четверти)	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Вид контроля	Домашнее задание	Оснащён- ность урока
1.	Основы знаний Туризм (4 -1)	Олимпийские игры Организационно- методические указания	История возникновения ОИ. Символика, традиции, итоги ОИ в Токио. Вводный инструктаж (ИОТ №17-16). Инструкция по ТБ при прогулках и туристических походах (ИОТ №14-16) Беседа о содержании занятий в новом учебном году. Виды спортивного туризма. Построение в шеренгу и в колонну. Ходьба и бег с изменением длины и частоты шага. Бег в заданном темпе и скоростью. Ходьба и медленный бег через препятствия. Упражнения на развитие физич. качеств.	Беседа, устный опрос	Подготовить спортивную форму и обувь согласно требованиям ТБ Прочитать текст на стр33 «Прыжки»	Презентация (или иллюстрации с видами туризма)
2.	Туризм (4 - 2)	Топография. Стартовое тестирование скоростно-силовых качеств	Равномерная ходьба. Медленный продолжительный бег (до 5 минут). Дыхание во время ходьбы и бега. ОРУ в движении. Топографические знаки. Карта. Маршрут похода. Совершенствование прыжка в длину с места. Стартовое тестирование скоростно - силовых качеств (прыжок в длину с места). Игра «Смена сторон». Игра «Разложи по кармашкам топографические знаки»	Фиксирование результатов теста	Выучить топографические знаки. Выполнять медленный бег в течение 6 мин. вспомнить, что такое азимут.	Карты, карточки с топогр. знаками; Дорожка-коврик с разметкой. пособие с кармашка-ми для топ.знаков.
3.	Туризм (4 - 3)	Ориентирование Азимут. Стартовое тестирование физической подготовки	Опрос-проверка дом. задания. Азимут. ОРУ в движении. Игра «Поиск секретного маршрута» Определение азимута контрольных пунктов (КП-1, КП-2). Чередование ходьбы и медленного продолжительного бега (до 6 минут- бег 80м, ходьба-90м). Развитие скоростных способностей. Бег 30м (60м) на время Повторить технику высокого старта. Низкий старт. Силовая подготовка (тест-подтягивание) Определение сторон света по солнцу и часам, по местным предметам (муравейникам, срезу на дереве, по мху и лишайникам на камне, стволу дерева, по кресту на церквях и др.)	Фронтальный опрос, Тестирование бега на 30м	Выучить определение азимута Вспомнить вязку узлов разученных во третьем классе	Компасы 12шт., секундомеры-2 шт, указки КП-4шт., на спортплощадке: Ф131,

4.	Туризм (4 - 4)	Бивачные работы. Преодоление препятствий	Опрос-проверка дом. задания Медленный бег (кто менее подготовлен - в чередовании с ходьбой)до 7 мин. ОРУ в движении. Оказание мед.помощи Виды костров. Возможные травмы.Оказание первой помощи при кровотечении из носа, потёртостей, порезах.Установкапалатки.Виды костров. Вязка узлов.Верёвочная переправа. Тарзанка. Тест на выносливость (6-минутный бег)	Контрольный	Ежедневно бегать в медленном темпе (можно чередовать с ходьбой) в течен.7-8 минут	Пособия: карточки с видами костров; шнуры- по количеству детей; палатки-3шт.; фал длиной 25м., канаты для тарзанки.палатка.
5.	Плавание (1 - 1)	Значение плавания в жизни человека. Стартовое тестирование теоретических знаний	Беседа: требования по соблюдению мер личной гигиены, правила поведения в бассейне; значение плавания в системе закаливания организма и в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека Стили спортивного плавания. Имитационные движения рук и ног при плавании кролем и брассом. Комплекс упражнений для развития физических качеств пловца. Тестирование координации движений (челночный бег 3х10м) Стартовое тестирование теоретических знаний.	Фронтальный опрос, тестирование челночного бега	Подготовить все необходимые предметы для плавания: мочалку, мыло, полотенце купальник (плавки), куп.шапочку, сланцы	Иллюстрации (видео) с видами плавания Секундомер 2 кубика; компасы, указки КП-4шт., на спортплощадке:конструкции для лазания, бревно2шт.
6.	Лёгкая атлетика (6 – 1)	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	ОРУ прыжкового характера; Прыжок в длину с разбега(подбор толчковой ноги); Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Волк во рву» Высокий старт, ускорение. Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Закрепление техники низкого старта; Развитие выносливости в спорт.игре «футбол»	Коррекция техники движений при прыжках	Текст на стр92-95 «Общие правила для прыжков»	Спортплощадка, прыжковая яма; секундомер Футбольный мяч Свисток ПР-31
7.	Лёгкая атлетика (6 – 2)	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»	Опрос-проверка дом.задания ОРУ; Совершенствование техники толчка и вылета в прыжках в длину; многоскоки; Развитие быстроты движений ногами(подскоки, бег на короткие отрезки 10-12м с макс. скоростью; Формирование навыков выполнения прыжков(прыжки в сторону толчком двух ног; прыжки с высоты 60 см; п/и «Лиса и куры») Правила соревнований в прыжках. Футбол	Стартовый результат пр. в длину с разбега. Высокий старт-техника.	Прыжки через скакалку на двух ногах в теч. 1 мин. Текст на стр.104-107 «Метания»	Спортплощадка, прыжковая яма; секундомер вертикальные конструкции спортплощадки; Футбольный мяч, ПР-35,37

8.	Лёгкая атлетика (6 – 3)	Метание мяча(мешочка) на дальность.	ОРУ . Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние. Метание в цель с 4-5м. Игры «Бросай далеко, собирай быстрее» и «Кто дальше» Развитие скоростно - силовых качеств Учет результата в прыжках на скакалке за 15 сек.	Фиксирование результ. прыжков на скакалке за 15	Играть в игры, развивающие меткость	Мешочки для метания(один на двух человек), мяч, секундомер, Беговая дорожка 200м; фишки для учёта кол. Кругов ПР22, Ф131.
9.	Лёгкая атлетика (6 – 4)	Стартовое метание мяча на результат	Метание мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное к направлению метания. Метание на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит». Метание набивного мяча.	стартовое тестирование результата	Выполнять упражнения на силу мышц рук	Мячи для метания (один на пару); Набивные мячи(1кг); дорожка с разметкой до 30м ПР25,Ф133.
10.	Лёгкая атлетика (6 –5)	Метание мяча на точность Кроссовая подготовка	ОРУ игрового характера с набивными мячами Закрепление и совершенствование метания малого мяча в парах с места. Метание набивного мяча. Метание в вертикальную цель Правила определения результата в метании. Подвижная игра «Вышибалы»	фиксирование результата метания(оценка за	бегать в медленном темпе (можно чередовать с ходьбой) в течен.8-9 минут	Малые мячи(на пол-класса); дорожка с разметкой до 30м.
11.	Лёгкая атлетика (6 – 6)	Стартовая диагностика бега на 1 км	ОРУ на разогрев мышц и суставов, участвующих в беге на длинную дистанцию. Тестирование бега на 1000м п/и «Перестрелка»	Тестирование бега на 1 км	Вспомнить правила игры «Школьная лапта»	Секундомер, волейбольный мяч, свисток
12.	Русские народные игры (5 – 1)	Русская лапта	ОРУ с малым мячом; Бег с изменением направления и скорости. Бег с уклонением и увёртыванием: игра «Перебежки под обстрелом». Ловля и передача м. мяча. Повторение удара битой с собственного подбрасывания. Обучение подачи мяча с подбрасывания партнёра Правила игры	текущий	Выполнять упражнения. «Школы мяча» с малым мячом. Тренировать подачу мяча битой(палкой)	Спортплощадка; биты и мал.мячи – по количеству детей;
13.	Русские народные игры (5 –2)	Русская лапта	ОРУ с малым мячом . Бег с изменением направления и скорости.Ловля и передача м. мяча в движении: игра «Охотники и куропатки». Набрасывание мяча на цель Тренировка удара битой с подбрасыванием мяча партнёром. Повторение правил игры. Игра.	Оценка игровых действий	Развивать ловкость в упражнениях с малым мячом. Вспомнить фигуры в игре «Городки»	Спортплощадка; биты и мал.мячи – по количеству детей;

14.	Русские народные игры (5 – 3)	Городки	ОРУ с битой (палкой). Правила игры. Бросок биты(техника броска). Сбивание городка с полу-кона. Медленный бег .	Корректировка техники движений	Выучить названия вертикальных фигур	Спортплощадка; Биты и городки - по количеству детей
15.	Русские народные игры (5 – 4)	Городки	ОРУ с палкой. Сбивание вертикальных фигур с кона и с полу-кона. Учебная игра. Медленный бег (до 10мин.)	Корректировка техники движений	Выучить названия горизонтальных фигур	Спортплощадка; Биты и городки - по количеству детей
16.	Русские народные игры (5 – 5)	Городки	Сбивание горизонтальных фигур с кона и с полу-кона. Учебная игра - соревнование.	Оценить лучших игроков в		Мячи по количеству детей, свисток, секундомер
17.	П. игры на основе спорт.игр (2 - 1)	Пионербол	ОРУ с мячом. ОРУ с мячом в движении. Повторение бросков и ловли мяча. Поддача мяча одной рукой. Передача и ловля мяча через сетку в парах. Игра «Кто больше мячей перебросит на сторону противника»; Правила игры пионербол. Игра пионербол одним мячом. Игры «Метко в цель»,«Передал-садись». Развитие координационных способностей.	Корректировка техники и тактики игры	Упражнен. на координацию.	Мячи по количеству детей, волейбольная сетка, свисток, указки - 2шт.,
18.	Подвижные игры на основе спортивных игр (2 - 2)	Урок-соревнование	Класс разделить на команды Самостоятельная разминка командами.подвижные игры с элементами волейбола Первенство класса по пионерболу. Подведение итогов четверти.	Зачёт по игре пионербол.		Мячи по количеству детей, волейбольная сетка, свисток, указки – 2шт., протоколы игр, Распечатка ККТ №1) для д/з.

ВТОРАЯ ЧЕТВЕРТЬ – 14 уроков

П/н урока Год - четверть	Раздел программы (№ урока в разделе четверти)	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Вид контроля	Домашнее задание	Оснащённость урока
19-1	Гимнастика (14 – 1)	Основы знаний. Строевые упражнения Кувырок вперёд, Кувырок вперёд с разбега и через препятствие	Инструктаж по ТБ. Причины травматизма на занятиях физ. упражнениями и их профилактика. Влияние физических упражнений на осанку. ОРУ с мешочками Повторение акробатических элементов, разученных в третьем классе кувырок вперёд. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд, кувырок с разбега, кувырок через препятствие. Мост из положения лёжа на спине Игра-эстафета на развитие координации и ловкости «Прыжки в мешке»	Опрос Коррекция строевых упражнений.	Упр. на формирование правильной осанки. Текст на стр. 46-48	Мешочки с песком - по количеству детей; Гимн.маты – на пол-класса, 2 мешка (Ф144-146) Ф191, ПР69-72
20-2	Гимнастика (14 – 2)	Кувырок назад Лазание по канату	ОРУс гимн.палками. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Кувырок назад. Лазание по канату. Игра « Запрещённое движение». Развитие координационных способностей	Коррекция техники акроб. элементов	Стр.118 «Кувырок назад» Повторить текст на Стр.119 «Стойка на лопатках» Выполнять упражнения на гибкость и растяжку	Гимнастические палки - по количеству детей; Гимн.маты – на пол - класса. Нагл. Пособие: стойка на лопатках. Ф146, ПР76,82;М50.
21 -3	Гимнастика (14 – 3)	Утренняя гимнастика. Развитие физических качеств.	Повторение правил построения комплекса УГ. ОРУ на матах в парах. Кувырок назад. Усложненные варианты кувырков. Акробатическая комбинация. Лазание по канату. Развитие координационных способностей Игра-эстафета.	Текущий	Повторить текст на стр. 30-31,	Гимн.маты – на пол - класса. Гимн.мостик Канаты. Ф149

22 - 4	Гимнастика (14 – 4)	Круговая тренировка	Ходьба противходом, змейкой и по диагонали. ОРУ типа зарядки. Акробатическая комбинация. Лазание по канату в два приёма Игра –эстафета с элементами акробатики . Развитие координационных способностей	Текущий	Стр.123-125 «Лазание по канату»	Гимнастич. маты – на пол класса. Спорт-инвентарь для ККТ ПР77
23 - 5	Гимнастика (14 – 5)	Стойка на голове и руках. Висы	Ходьба противходом, змейкой и по диагонали. ОРУ с обручами. Акробатическая комбинация. Упр. в висах: вис стоя и лёжа. Лазание по канату. П/и « Маскировка в колоннах» Развитие силовых способностей	Оценка техники .акробатич. комбинации	выполнять ОРУ на комплексное развитие физических качеств (комплекс №1)	Гимнастич. маты – на пол класса. Обручи- по количеству детей. Навесные перекладины, кольца ПР79,86 М116-118
24 - 6	Гимнастика (14 – 6)	Вис завесом одной и двумя ногами	Перестроение из одной шеренги в три уступами по расчёту «шесть», «три», «на месте». ОРУ с лентами. Повторение вися завесом. Виса на согнутых руках . Вис прогнувшись. Вис углом. Комбинация в висах . Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей .	Текущий	выполнять ОРУ на комплексное развитие физических качеств (комплекс №1)	Ленты- по количеству детей. Навесные перекладины, кольца, канат, маты ПР98, М116
25 - 7	Гимнастика (14 – 7)	Упражнения на кольцах Прыжки в скакалку	ОРУ с гантелями Вис стоя и лёжа на кольцах. Вис на согнутых руках на кольцах, канате и на перекладине. Комбинация в висах, Лазании по канату в три приёма. Повторение прыжков через скакалку. П/и «Придумай сам» Развитие силовых способностей	Текущий	Найти информацию:какие ещё можно выполнять упражнения с фитболом.	Навесные перекладины, кольца, канат, маты.гантели ПР103,118,100

26 - 8	Гимнастика (14 – 8)	Упражнения в равновесии, опорный прыжок.	Различные виды ходьбы по гимн.скамейкам. ОРУ на скамейках. Ходьба приставными шагами по рейке гимнастич. скамейки. Лазание по наклонной скамейке, подтягиваясь руками. С разбега- вскок на гимнастического козла на колени, соскок взмахом рук Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей.	Оценить лазание по канату	выполнять ОРУ на комплексное развитие физических качеств (комплекс №2)	Скамейки, гимн.козёл, мостик, маты; 6 пролётов гимн. стенки; мал. мячи-9шт. Ф152
27 - 9	Гимнастика (14 – 9)	Упражнения в равновесии, опорный прыжок	Различные виды ходьбы по гимн.скамейкам. ОРУ на скамейках. Комбинация в равновесии Опорный прыжок: С разбега- вскок на гимнастического козла на колени, соскок взмахом рук Игра «Не ошибись». Развитие силовых способностей: Подтягивание в висах	Подтягиван: м:5-3 -1 Д.:18 -13-8	выполнять ОРУ на комплексное развитие физических качеств (комплекс №2)	Скамейки, гимн.козёл, мостик, маты; 6 пролётов гимн. стенки; мал. мячи-9шт Ф154.
28 - 10	Гимнастика (14 – 10)	Круговая тренировка	Различные виды ходьбы по гимн.скамейкам. Комбинация в равновесии. Работа над техникой гимнастических упражнений и комбинаций методом круговой тренировки. Опорный прыжок: С разбега- вскок на гимнастического козла в упор присев, соскок прогнувшись. Игра Развитие координационных способностей. Рубежное тестирование теоретических знаний	Рубежное тестирование теоретических знаний	выполнять ОРУ на комплексное развитие физических качеств (комплекс №2)	Скамейки, гимн.козёл, мостик, маты; 6 пролётов гимн. стенки;
29 - 11	Гимнастика (12 – 11)	Опорный прыжок- контрольный урок	ОРУ На ступах Ходьба приставными шагами по рейке гимнаст.скамейки. Лазание по наклонной скамейке, подтягиваясь руками. Опорный прыжок: с разбега- вскок на гимнастического козла на колени, переход в упор присев, соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей. Игра «Чехарда»	Оценить технику опорного прыжка	выполнять ОРУ на комплексное развитие физических качеств (комплекс №2)	Магнитофонаудиозаписи Разметка станций и карточки изображения упражнений Инвентарь, необходимый для работы на станциях, секундомер.

30 - 12	Гимнастика (14 – 12)	Комплексное развитие физических качеств	ОРУ в стиле ритмической гимнастики. Развитие физических качеств по методу круговой тренировки (количество станций-9) Игра «Аисты» Челночный бег.	Коррекция движ. тестирования координации движ.	выполнять ОРУ на комплексное развитие физических качеств (комплекс №2)	Магнитофонаудиозаписи Разметка станций и карточки изображения упражнений Инвентарь, необходимый для работы на станциях, секундомер
31 - 13	Гимнастика (14 – 13)	Комплексное развитие физических качеств	ОРУ в стиле ритмической гимнастики. Круговая тренировка (количество станций-12). Упражнения на релаксацию. Игра «Удочка». Тест на гибкость и силу пресса	Коррекция движ Тестирование гибкости	выполнять ОРУ на комплексное развитие физических качеств (комплекс №2)	Магнитофонаудиозаписи Разметка станций и карточки изображения упражнений Инвентарь, необходимый для работы на станциях, секундом
32 - 14	Гимнастика (14 – 14)	Тестирование	ОРУ в парах на фитболах. Круговая тренировка (количество станций- по числу детей) Релаксация Беседа о способах закаливания. Подведение итогов четверти.	Сдача задолжностей	Подготовить лыжный инвентарь, В каникулы совершать лыжные прогулки	Гимн.стенка, скамейки, поролонов. модули

ТРЕТЬЯ ЧЕТВЕРТЬ - 20 часов

П/н урока	Раздел программы (номер урока в разделе четверти)	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Вид контроля	Домашнее задание	Оснащённость урока
-----------	--	------------	------------------------------------	--------------	------------------	--------------------

33 - 1	Лыжи (13 – 1)	Организационно – методические требования на уроках лыжной подготовки	Повторение ТБ на уроках лыжной подготовки(ИОТ №15-15) Ознакомление с навыками построения и перестроения на лыжах. Основная стойка на лыжах. Передвижение ступающим и скользящим шагом (без палок). Способы переноски лыж. Переохлаждение и его предупреждение на занятиях по лыжам («температурный режим)	Опрос	Тренировать надевание лыж на обувь, Прочитать текст на стр. 37-39 принести лыжи без палок.	Интерактивная доска, компьютер, презентация «Лыжи» Лыжи на каждого ученика(без палок). ПР 130
34 - 2	Лыжи (13 – 2)	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	Влияние правильного дыхания на самочувствие и работоспособность .Разминка лыжника. Передвижение скользящим шагом (без палок).Игры : «Шире шаг», «Перемена лагеря» Прохождение дистанции 600-700м с переменной скоростью за учителем в среднем темпе. Повторить спуск в основной стойке.	Учёт по технике выполнения скользящего шага	Текст на стр. 135-136 При ходьбе в школу и из школы домой обратить внимание на правильное дыхание	Лыжи на каждого ученика, свисток, 4 флажка. Ф 157 ПР132
35 - 3	Лыжи (13 –3)	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	Строевые упражнения на лыжах. Обучение поворотам переступанием и прыжком на месте Игра «Пустое место» Развитие выносливости (пройти дистанцию 700м-900м с переменной скоростью)	Корректировка техники движения	Учиться отталкиванию и скольжению. Повторить повороты прыжком и переступанием на месте	Лыжи с палками на каждого ученика ПР134
36 - 4	Лыжи (13 –4)	Попеременный двухшажный ход (П2ШХ) на лыжах	Разминка лыжника Обучение П2хШХ. Повторение поворотов переступанием и прыжком. Игра «Гонка с форой». Прохождение дистанции 600-700м в среднем темпе за учителем.	Корректировка техники движения	Во время самостоятельных прогулок на лыжах повторять выученные приёмы лыжной подготовки	Лыжи с палками на каждого ученика ПР136,Ф160
37 - 5	Лыжи (13 –5)	Подъём «лесенкой»	Формирование навыков передвижения на лыжах(ходьба по круговой лыжне друг за другом, заложив руки за спину) Дальнейшее обучение П2хШХ Ознакомление с техникой подъёма лесенкой. Прохождение дистанции 1000м в среднем темпе.	Текущий корректировка техники движения	Во время самостоятельных прогулок на лыжах повторять выученные приёмы лыжной подготовки	Лыжи с палками на каждого ученика ПР134,Ф161
38 - 6	Лыжи (13 – 6)	Одновременный двухшажный ход (О2ШХ) на лыжах	Повторении е с целью освоение техники П2хШХ. Знакомство с О2ШХ.. Спуск в основной и низкой стойке Игры «Кто дальше скатиться», «Подъём в гору» Прохождение дистанции 1000м в среднем темпе.	Корректировка техники движений	Во время самостоятельных прогулок на лыжах повторять выученные приёмы лыжной подготовки	Лыжи с палками на каждого ученика 2 Флажочка. ПР137

39 - 7	Лыжи (13 – 7)	Поворот переступанием на выкате со склона	Дальнейшее обучение лыжным ходам, подъёму лесенкой и спуску в средней и низкой стойке. Знакомство с поворотом переступанием на выкате со склона. Прохождение дистанции 1000м	Корректировка техники движений	Во время самостоятельных прогулок на лыжах повторять выученные приёмы лыжной подготовки	Лыжи на каждого ученика Ф162
40 - 8	Лыжи (13 –8)	Торможение «плугом» на лыжах	Ознакомление с техникой торможения «плугом»; Проверка умения выполнять спуск в основной стойке прохождение дистанции1500м в медленном темпе.	Оценка спуска в основной стойке	Во время самостоятельных прогулок на лыжах повторять выученные приёмы лыжной подготовки	Лыжи на каждого ученика. Блокнот, карандаш. ПР140
41 - 9	Лыжи (13 – 9)	Прохождение дистанции 1.5 км в среднем темпе. Спуск в низкой стойке	Работа над техникой лыжных ходов и элементов. Обучение технике спуска в нижней стойке. Прохождение дистанции 1,5 км в среднем темпе. Игра «Пройди в ворота»	Коррекция координации движений	Во время самостоятельных прогулок на лыжах повторять выученные приёмы лыжной подготовки	Лыжи на каждого ученика ПР145
42 - 10	Лыжи (13 –10)	Оценка техники лыжных ходов.	Дальнейшее обучение технике торможения плугом. Игра «Вызов номеров» Прохождение дистанции 1,5 км в среднем темпе. Оценка техники О1ШХ, задолжностей по технике П2ШХ.	Оценка О1ШХ	Готовиться к контрольному забегу на время на дистанции 1км.	Лыжи на каждого ученика ПР146
43 - 11	Лыжи (13 – 11)	Контроль за техникой Поворота переступанием На выезде	Тренировка с целью овладения техникой поворота переступанием на выкате, проверка умения выполнять поворот. Овладение передвижения и спусков на лыжах «змейкой» Игра «Вызов номеров». Развитие выносливости	Оценить умение выполнять поворот переступанием	Во время самостоятельных прогулок на лыжах повторять выученные приёмы лыжной подготовки	Лыжи на каждого ученика. Флажки 6-8штук. Блокнот, карандаш. ПР142,144
44 - 12	Лыжи (13 – 12)	Контрольный забег на 1000м	Закреплять технику передвижения на лыжах, совершенствовать торможение плугом и повороты в конце. Контрольный забег на дистанцию 1000м.	Проход 1 км на время	Проходить дистанцию до 1.5 км в среднем темпе.	Лыжи на каждого ученика. Секундомер блокнот, карандаш

45 - 13	Лыжи (13 – 13)	Контроль за техникой торможения плугом на выезде со склона	Закреплять технику передвижения на лыжах. Проверка умения выполнять торможение плугом Игра «Накаты» На склоне- катание с горы: кто дальше скатится). Спуск в парах, тройкой, шеренгой.	Оценка торможения плугом	Проходить дистанцию до 2 км .	Лыжи на каждого ученика. Блокнот, карандаш
46 - 14	Туризм (2 - 1)	Зимний туризм Определение сторон света по часам Оказание помощи пострадавшему.	Беседа: «Как совершать переход в зимних условиях». Аварийный набор. Определение сторон света по стрелке часов и солнцу. Карта. Топографические знаки. Определение своего местонахождения по карте. Транспортировка пострадавшего на носилках из подручного материала в зимних условиях.	Текущий	Выучить стихотворение, как пред. стороны света по стрелке часов и солнцу.	Предметы авар.набора. Карты лесопарковой зоны Часы со стрелками Фал-20м; верёвки-2 ш «Ф.к, в шк.» №4.08 стр. 38-39т стрелками.
47 - 15	Туризм (2 - 2)	Преодоление препятствий на лыжах Игра «В поисках знамени»	Преодоление зимней туристической полосы препятствий :перешагивание упавшего дерева боком, подлезание под наклоненными ветками деревьев, ходьба «змейкой» между деревьями, переправа через выкопанную траншею, спуск и подъём по склону, торможение плугом на выкате со спуска. Работа с картой и компасом. Игра на местности «В поисках знамени» (Дист. до2 км).	Поставить оценки команде, нашедшей знамя	Вспомнить вязку узлов: восьмёрку, прямой и беседочный.	2 флага .Карты лесопарковой зоны. Верёвки-1 на пару уч-ся «Ф.к, в шк.» №4.08 стр. 38-39, 40-41 Компасы 2шт.
48 - 16	Подвижные игры на основе спортивных игр (5 – 1)	Баскетбол	ТБ а уроках спортивных и подвижных игр. Повторить технические действия баскетболиста(повороты, передвижения в стойке баскетболиста, передача и ведение мяча); Броски в цель (щит). Игра «Мяч среднему»; Разучить игру «Не давай мяч водящему»; Развивать координационные способности	Текущий	Стр. 129-131 Повторить разметку б/бплощадки.	Баскетбольные мячи- на каждого ученика. Ф-3.Б.Е.45.57 Фок.13.140

49 - 17	Подвижные игры на основе спортивных игр (5 – 2)	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	ОРУ с мячами в парах. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение правой и левой рукой на месте, в движении шагом и бегом. Игра «Бездомный заяц». Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу. Развитие координационных способностей.	Проверить технику броска двумя руками от груди	Стр.132	Баскетбольные мячи на каждого ученика. Фок.15.141 Ф-3.49.62
50 - 18	Подвижные игры на основе спортивных игр (5 – 3)	Ведение мяча в движении- контроль	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение правой и левой рукой на месте, в движении шагом и бегом. Игра «Кто лучше». Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка». ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу. Игра «15 попаданий» Развитие координационных способностей.	Проверить технику ведения мяча.	Стр133	Баскетбольные мячи на каждого ученика. Фок. 16.142
51 - 19	Подвижные игры на основе спортивных игр (5 – 4)	Бросок по кольцу двумя руками от груди	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение правой и левой рукой на месте, в движении бегом с изменением направления. Бросок по кольцу двумя руками от груди. Игра «Вокруг света», Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей	Проверить умение выполнять бросок двумя руками от		Баскетбольные мячи на каждого ученика.
52 - 20	Подвижные игры на основе спортивных игр (5 – 6)	Урок-соревнование «Азартные игры»	ОРУ. Развитие физических качеств и приобретении соревновательной практики в игре- соревновании «Азартные игры». Подведение итогов четверти. Провести беседу об активном отдыхе	Оценить лучших игроков.	Выполнять упражнения, способствующие развитию физических качеств; прыгать на скакалке.	Городки-8шт.Счётные палочки.Стаканчики из под йогурта. Пробки пластиковых бутылок.Скакалка.Палка. 2 набора кубиков.Дартс Фок.17.142, 167

ЧЕТВЁРТАЯ ЧЕТВЕРТЬ – 16 часов

П/н урока	Раздел программы (номер урока в разделе четверти)	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Вид контроля	Домашнее задание	Оснащённость урока
53 - 1	Лёгкая атлетика (8 - 1)	Прыжковые упражнения	Повторить ТБ во время занятий л/атл. и играми. ОРУ с использованием резинки. Повторение многоскоков и тройного прыжка с места. прыжка в высоту с прямого разбега . Развитие скоростно-силовых качеств Прыжки через скакалку. Игра «Метко в цель»	Текущий	Прыгать на скакалке различные виды прыжков	Стойки для прыжков в высоту-2шт., Резинка, маты; м.мячи и скакалки-по одной на пару детей
54 - 2	Лёгкая атлетика (8 - 2)	Прыжок в высоту с бокового разбега	Продолжить обучение прыжку в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». Определить толчковую ногу, распределить учеников на места разбега. Повторить метание мяча в цель. Развитие скоростной выносливости: прыжки через скакалку в теч. 1 мин. Игра «Змейка»	Текущий	Прыгать на скакалке различные виды прыжков	Стойки для прыжков в высоту-2шт., Резинка, маты, скакалки-по одной на пару детей; фишки и карточки с игрой.
55 - 3	Лёгкая атлетика (8 - 3)	Работа над техникой прыжковых упражнений	Тренировка с целью освоения техники прыжков в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». Тройной прыжок с места. Развитие координационных качеств Прыжки через скакалку	Проверить умение прыгать на скакалке в теч 15сек.	Развивать скоростную вынослив.- выполнять прыжки через ска-калку в теч. 1 мин	Стойки для прыжков в высоту-2шт., Резинка, маты, скакалки-по одной на пару детей
56 - 4	Лёгкая атлетика (8 - 4)	Контрольный урок по прыжкам	Проверить умение выполнять прыжки в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». Прыжки через скакалку. Повторить метание мяча в цель Игра «Игрок в круге»	Оценить выполнение прыжка в высоту с разбега Д-70см. М-80см	Развивать скоростную вынослив.- выполнять прыжки через ска-калку в теч. 1 мин	Стойки для прыжков в высоту-2шт., Резинка, маты, скакалки-по одной на пару детей

57 - 5	Подвижные игры на основе спортивных игр (5 - 1)	Волейбол как вид спорта Броски мяча через в/б сетку	Беседа «Что такое волейбол» Знакомство с волейболом как видом спорта. Разминка с мячами Стойка волейболиста, перемещения, положение рук в волейболе Повторение техники броска через в/б сетку Подвижная игра «Вышибалы через сетку» Проверить скоростную выносливость –количество прыжков через скакалку в теч.1 мин.	Оценить прыжки через скакалку в теч. 1 мин.	Развивать скоростную вынослив.- выполнять прыжки через ска-калку в теч. 1 мин	Баскетбольные мячи на каждого ученика.
58 - 6	Подвижные игры на основе спортивных игр (5 - 2)	Нижняя прямая подача	Повторить разминку с мячами в парах. Разучить волейбольные упражнения, выполняемые через сетку . Повторить игру «Пионербол». Знакомство с нижней прямой подачей мяча. Повторить игру «Пионербол». Развитие координационных способностей. Проверить технику метания в цель с места.	Оценить метание в цель. Д-с 3-4м от цели, М-5-6м	Развитие физических качеств	Баскетбольные мячи на каждого ученика. Фок.56.170
59 - 7	Подвижные игры на основе спортивных игр (5 - 3)	Приём мяча снизу двумя руками.	Разминка с мячами в парах Волейбольные упражнения в парах. Обучение приёму мяча снизу двумя руками. Повторение игры «Пионербол» Тестирование силовых качеств (подтягивание, пресс)	Подготовить проект	Развитие физических качеств	Баскетбольные мячи на каждого ученика. Фок.58.171
60 - 8	Подвижные игры на основе спортигр (5 - 4)	Защита проекта.	Защита проекта. Повторить разминку с мячами. Совершенствование техники бросков мяча через в/б сетку.	Текущий	Развитие физических качеств	Баскетбольные мячи на каждого ученика.
61 - 9	Подвижные игры на основе спортигр (5 - 5)	Контрольный урок по волейболу	Разучить разминку с мячом в движении. Проверка знаний и умений в области волейбола. Игра «Пионербол» с применением волейбольных приёмов.	Оценить игровые действия учащихся (по выбору	Развитие физических качеств	волейбольные мячи на каждого ученика. Поворотные стойки, секундомер Фок.59.172

62 - 10	Лёгкая атлетика (8 - 5)	Беговые упражнения Кроссовая подготовка	Повторение ТБ. Беседа о пользе занятий продолжительным бегом. Оздоровительное. Воспитательное и прикладное значение занятий бегом. Беговая разминка. Игра «Бег за флажками» Бег (5мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба- 90м). Игра « Волк во рву». Развитие выносливости.	Текущий	Развитие физических качеств	Беговая дорожка с разметкой по 10м, Секундомер.
63 - 11	Лёгкая атлетика (8 - 6)	Работа над техникой л/а упражнений	ОРУ в колонне по одному в движении Повторение техники высокого старта.(фронтально) «Перебежки с выручкой». Бег с максимальной скоростью(30 - 60м). Работа над техникой прыжков в длину с разбега и метания на дальность(групповой метод) . П. игра «Бросай далеко, собирай быстрее» Развитие выносливости.	Контроль бега на дист.1000м	Развитие физических качеств	Беговая дорожка с разметкой по 10м, Секундомер.
64 - 12	Лёгкая атлетика (8 - 7)	Работа над техникой л/а упражнений Тестирование челночного бега	ОРУ в движении Совершенствование техники Высокого старта и метания: п.и. «Перекинь через убегающего» Повторение прыжков в длину с разбега. Встречная эстафета. Бег на координацию движений Игра «Эстафета зверей» Развитие скоростных способностей.	Тестирование челночного бега	Развитие физических качеств	Прыжковая яма. Спортивная площадка с разметкой Гл.96.288
65 - 13	Лёгкая атлетика (8 - -8)	Контрольный урок	Самостоятельная разминка Сдача задолжностей по лёгкой атлетике: Метание малого мяча с места на дальность и прыжка в длину с разбега	Контроль л/а упр: Оценить технику и определить результат	Развитие физических качеств	Прыжковая яма. Спортплощадка с разм. Набивные мячи Фок.60.173 Гл.99,100,.297,300
66 - 14	РНИ (1 - 1)	Развитие скорост. качеств посредством игры «Русская лапта»	Разминка с малыми мячами. Игра . Тестирование силовых качеств.	Контроль бега на 30м	Летом играть в лапту товарищами или родителями	Теннисные мячи Зкл.Бл.62.88

67 - 15	Туризм (1-1)	Лето – время путешествий и походов	Организация и безопасность походов. Повторение пройденного материала по туризму: «Секреты туриста». Кодекс туриста. Закаливание. В стране босохождня. Тестирование выносливости.	Тест на выносливость: 6-мин. бег	Во время походов и путешествий соблюдать ТБ.	Песочная, гаревая, травяная ,дорожки,доожка мелкими камешками, полотенца для ног вода в тазиках. Гл.102.305
68 - 16	Плавание (1-1)	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья	Правила поведения на открытых водоёмах. Правила приёма воздушных и солнечных ванн. П.И. «Собачки ногами» Игра в футбол со свободными правилами. Подведение итогов года	Сообщение четвертной и годовой оценки по физической культуре.	Д.з. на лето: учиться плавать, соблюдая правила пов.наоткр водоёмах, выполнять упражнения для развития физ. качеств	Иллюстрац по правилам поведения на воде Фок.68.117 Футбольные мячи