

Утверждено
Директор МОУ «Солнечная
средняя общеобразовательная
школа»
И.Г. Камаева
« 31 » 08 2022 года



Согласовано
Заместитель директора по УВР
Е.Н. Сулова
« 31 » 08 2022 года

Рассмотрено
На заседании кафедры
прикладных наук
(пр. № 1 от 31.08.2022)
Руководитель кафедры:
С. В. Орешкин
« 31 » августа 2022 года

Рабочая программа
по физической культуре к УМК
«Комплексной программы физического воспитания учащихся»
авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич для 4 класса
общеобразовательных учреждений на 2022-2023 учебный год

Учитель физической культуры
МОУ «Солнечная СОШ»
Камаев Сергей Васильевич

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями ФГОС НОО, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных организаций «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение).

Общая характеристика предмета

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

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

Цель обучения — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

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

Общая характеристика курса

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния

здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

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

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте;
- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889.

Учебный план

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 4 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры ИТ. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Содержание курса

К концу учебного года *учащиеся научатся:*

- по разделу *«Знания о физической культуре»* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;

- по разделу *«Гимнастика с элементами акробатики»* — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

- по разделу *«Легкая атлетика»* — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

- по разделу *«Лыжная подготовка»* — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

- по разделу *«Подвижные и спортивные игры»* — выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Материально-техническое обеспечение

Библиотечный фонд:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1—4 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- мостик гимнастический;
- козел гимнастический;
- скамейки гимнастические;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- кольца гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- кольца пластмассовые разного размера;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетки измерительные (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- стойки с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- аптечка медицинская.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/ №	Тема беседы	На каком уроке
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1,79
2.	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость	5,10
3.	Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека	3,4,
4.	Названия метательных снарядов	8
5.	Названия прыжкового инвентаря	6
6.	Названия упражнений в прыжках в длину и высоту	9
7.	Название и правила игры в баскетбол, инвентарь и оборудование	12,14
8.	Организация игр, правила поведения и безопасности	13,81
9.	Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека	11,16
10	Название и правила игры в футбол	28
11	Правила безопасности во время занятий гимнастикой	31,43
12	Названия снарядов и гимнастических элементов	7,32,44
13	Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки	18,26,27,33,
14	Значение напряжения и расслабления мышц	54
15	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами	23,55,56
16	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание	52,53
17	Особенности дыхания	25,34,46,57, 58
18	Требования к температурному режиму	59,60
19	Понятия об обморожении	61,62
20	Техника безопасности при занятиях лыжами	50,51
21	Профилактика простуды	63,64
22	Личная гигиена	22,37,65
23	Режим дня	19,38,66
24	Профилактика плоскостопия	24,39,67,
25	Профилактика близорукости	23,40
26	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	2
27	Названия плавательных упражнений, способов плавания	47
28	Влияние плавания на состояние здоровья	48
29	Правила гигиены и техника безопасности	20
30	Поведение в экстремальных ситуациях	29,42
31	Название и правила игры в волейбол, инвентарь и оборудование	16
32	Значение занятия гимнастикой для здоровья человека	22

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№	Виды домашнего задания	На каком уроке
1.	Комплекс утренней гимнастики	1,2
2.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	11,22,16,17,68,82
3.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	12,23,45,67,83
4.	Комплекс упражнений на профилактику зрения	70, 80
5.	Упражнения на снятие усталости	13,24,46,66, 84
6.	Равномерный бег	15,25,47, 100
7.	Прыжки со скакалкой	3,5,10, 81, 85, 101
8.	Приёмы саморегуляции, связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	4,7,26,41,42,48,62,63 27
9.	Специальные дыхательные упражнения	16,59,60, 86
10.	Способы самоконтроля (масса, ЧСС)	17,61
11.	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	9, 47, 87, 102
12.	Метания в горизонтальную цель	8, 94
13.	Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия	28, 29, 95
14.	Броски легких предметов на дальность и цель	30, 31, 96
15.	Комплекс упражнений на развитие гибкости	32, 33, 88
16.	Комплекс упражнений на развитие координации	34, 35, 89
17.	Приседания на одной ноге	36, 37, 90
18.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	38, 39, 91
19.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	40, 43, 92
20.	Танцевальные шаги	21, 52, 93
21.	Акробатические упражнения	53, 54
22.	Ступающий шаг без палок и с палками	55,56, 64, 75
23.	Скользкий шаг без палок и с палками	57,58, 65, 76
24.	Подъемы и спуски с небольших склонов	62,65, 77
25.	Катание на санках	50,51, 78
26.	Передвижение на лыжах до 1,5 км	49, 69, 79
27.	Комплекс упражнений на развитие силы	18, 71, 97
28.	Комплекс упражнений для профилактики обморожений	19, 72, 98
29.	Ловля и передача мяча на месте	20
30.	Ведение мяча на месте	14
31.	Упражнения на развитие реакции	3, 73, 99
32.	Упражнения на развитие быстроты	5,6,9,
33.	Упражнения на развитие ловкости	8, 74,
34.	Приседания	12, 44

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	102
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкоатлетические упражнения	20
1.3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	28
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.5	Лыжная подготовка	33

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ 4 КЛАССА**

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкоатлетические упражнения	20	10			10
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	28		14		14
4	Гимнастика с элементами акробатики	21		21		
5	Лыжная подготовка	33			33	
	Всего часов:	102	24	21	33	24

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения		Примечания
				пр.	фак.	
		І ЧЕТВЕРТЬ	24			
		ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	10			
1	1	Вводный инструктаж и первичный по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Ходьба с изменением длины и частоты шага Бег с заданным темпом и скоростью. П/и «Ловишки».	1			
2	2	Контроль бега на 30 м. Встречная эстафета. П/и «Колдунчики».	1			
3	3	Тестирование бега на 60 м. Круговая эстафета. П/и «Салки с домиками».	1			
4	4	Контроль бега на 1000 м. Прыжок в длину по заданным ориентирам. П/и «Салки – дай руку».	1			
5	5	Прыжок в длину способом согнув ноги. П/и «Прыжки по полосам».	1			
6	6	Тестирование прыжка в длину с разбега. П/и «Прыжки по полосам».	1			
7	7	Бросок малого мяча на дальность. П/и «Бросай далеко, собирай быстро».	1			
8	8	Контроль прыжка в длину с места. П/и «Волк во рву».	1			
9	9	Тестирование челночного бега 3x10 м. П/и «Антивышибалы».	1			
10	10	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). П/и «Защита стойки».	1			
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	14			
11	1	Первичный инструктаж по охране труда при проведении занятий по подвижным играм. Передачи и ловля мяча двумя руками. П/и «Мяч ловцу».	1			
12	2	Передачи и ловля мяча одной рукой руками. П/и «Мяч ловцу».	1			
13	3	Передачи и ловля мяча после отскока от пола. П/и «Мяч ловцу».	1			
14	4	Ведение мяча на месте. П/и «Гонка мячей по кругу».	1			
15	5	Ведение мяча в шаге. П/и «Гонка мячей по кругу».	1			
16	6	Контроль ведение мяча на месте и в движении. Тестирование вися на перекладине. Игра «Гонка мячей по кругу».	1			
17	7	Ведение мяча с изменением направления. П/и «Вызов номеров».	1			
18	8	Ведение мяча с изменением направления. Тестирование подтягивания на перекладине. П/и «Вызов номеров».	1			
19	9	Ловля и передача мяча на месте. П/и «Овладей мячом».	1			

20	10	Ловля и передача мяча в движении. П/и «Овладей мячом».	1			
21	11	Ловля и передача мяча во встречных колоннах. Тестирование поднимания туловища. П/и «Овладей мячом».	1			
22	12	Броски в кольцо двумя руками снизу. Тестирование броска набивного мяча. П/и «Мяч ловцу».	1			
23	13	Контроль наклона вперед из положения сидя. Броски в кольцо двумя руками снизу. П/и «Охотники и утки».	1			
24	14	Броски в кольцо двумя руками снизу П/и «Охотники и утки».	1			
II ЧЕТВЕРТЬ			21			
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ			21			
25	1	Первичный инструктаж по охране труда при проведении занятий по гимнастике. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». П/и «Удочка».	1			
26	2	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Прыжки через скакалку. П/и «Удочка».	1			
27	3	Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Прыжки через скакалку. П/и «Удочка».	1			
28	4	Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Кувырок назад. Контроль прыжков через скакалку. П/и «Удочка».	1			
29	5	Три кувырка слитно и кувырок назад. П/и «Мяч в туннеле».	1			
30	6	Контроль подтягивания на перекладине. Три кувырка слитно и кувырок назад. П/и «Мяч в туннеле».	1			
31	7	Специальные упражнения для развития гибкости. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках, «мост». П/и «Мяч в туннеле».	1			
32	8	Специальные упражнения для развития гибкости. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках, «мост». П/и «Мяч в туннеле».	1			
33	9	Контроль наклона вперед из положения сидя. Стойка на голове и на руках. Стойка на руках с маха. П/и «Парашютисты».	1			
34	10	Специальные упражнения для развития мышц пресса. Стойка на голове и на руках. Стойка на руках с маха. П/и «Парашютисты».	1			
35	11	Специальные упражнения для развития мышц пресса. Акробатическая комбинация. П/и «Ловля обезьян».	1			
36	12	Контроль акробатической комбинации. П/и «Ловля обезьян».	1			
37	13	Контроль поднимания туловища из положения лежа. Лазание по гимнастической стенке и висы. П/и «Ловля обезьян с мячом».	1			
38	14	Специальные упражнения для развития мышц спины. Лазание по гимнастической стенке и висы. П/и «Ловля обезьян с мячом».	1			

39	15	Специальные упражнения для развития мышц спины. Лазание по гимнастической стенке и висы. П/и «Ловля обезьян с мячом».	1			
40	16	Лазанье по канату в два приема. П/и «Будь осторожен».	1			
41	17	Лазанье по канату в два приема. П/и «Будь осторожен».	1			
42	18	Контроль лазание по канату в два приема. П/и «Будь осторожен».	1			
43	19	Упражнения в равновесии на гимнастическом скамье.	1			
44	20	Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук с «козла».	1			
45	21	Контроль вскока в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук с «козла».	1			
		III ЧЕТВЕРТЬ	33			
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	33			
46	1	Первичный инструктаж по охране труда при проведении занятий по лыжной подготовке. Переноска лыж и палок, построение, прокладывание лыжной трассы в тройках.	1			
47-48	2-3	Передвижение скользящим шагом без палок.	2			
49-50	4-5	Передвижение скользящим шагом с палками. Игра «Слушай сигнал».	2			
51-52	6-7	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	2			
53	8	Контроль передвижения скользящим шагом с палками.	1			
54-55	9-10	Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоня с переходом на соседнюю лыжню.	2			
56-57	11-12	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	2			
58-59	13-14	Попеременный двухшажный ход. Игра «Шире шаг».	2			
60	15	Одновременный бесшажный ход. Игра «Веер».	1			
61	16	Одновременный бесшажный ход. Игра «Кто дальше проскользит».	1			
62	17	Подъем на склон полуёлочкой. Игра «Солнышко».	1			
63	18	Повороты переступанием в движении. Подъём полуёлочкой. Игра «Веер».	1			
64	19	Подъём полуёлочкой. Игра «Быстрый лыжник»	1			
65	20	Спуски с пологих склонов. Игра «Кто дальше проскользит». Прохождение дистанции 1 км.	1			
66-67	21-22	Попеременный двухшажный ход. Игра «Кто дальше проскользит».	2			
68-69	23-24	Спуски с пологих склонов. Игра «Кто дальше проскользит».	2			
70	25	Контроль прохождения дистанции 1 км.	1			
71	26	Торможение «плугом». Игра «Веер».	1			
72	27	Контроль техники попеременно-двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км.	1			
73	28	Контроль спусков с пологих склонов и торможения плугом. Прохождение дистанции до 2 км.	1			

74-75	29-30	Спуски со склонов, торможения. Игра «Кто дальше проскользит».	2			
76-77	31-32	Подъем «лесенкой». Игра «Веер».	2			
78	33	Эстафеты и подвижные игры на лыжах.	1			
IV ЧЕТВЕРТЬ			24			
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР			14			
79	1	Повторный инструктаж по охране труда при проведении занятий по подвижным играм. Прыжки через скакалку.	1			
80	2	ОРУ с мячом. Тестирование прыжков через скакалку. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. П/и «Пионербол».	1			
81	3	Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. П/и «Пионербол».	1			
82	4	Броски мяча через волейбольную сетку на точность. П/и «Пионербол».	1			
83	5	Тестирование виса на время. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1			
84	6	Передачи мяча в парах. Тестирование наклона вперед из положения сидя.	1			
85	7	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».	1			
86	8	Броски набивного мяча из-за головы.	1			
87	9	Броски набивного мяча из-за головы.				
88	10	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1			
89	11	Тестирование броска набивного мяча.	1			
90	12	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1			
91	13	Тестирование подъема туловища из положения лежа.	1			
92	14	Тестирование метания малого мяча на точность.	1			
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ			10			
93	1	Повторный инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Движение ног в прыжке способом «перешагивание».	1			
94	2	Прыжки в длину, через скакалку, в высоту.	1			
95	3	Движение ног в прыжке способом «перешагивание». Игра «Прыжки по кочкам».	1			
96	4	Контроль техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Высокий старт и стартовый разгон.	1			
97	5	Контроль челночного бега 3x10 м. Игра «Пустое место»	1			
98	6	Метание мяча на дальность. Шестиминутный бег. «Метко в цель»	1			
99	7	Контроль бега на 30 м. Высокий старт и стартовый разгон.	1			
100	8	Контроль метание мяча. Прыжок в длину способом согнув ноги.	1			
101	9	Тестирование бега на 60 м. Метание мяча на дальность, прыжки в длину. Кросс 1 км.	1			
102	10	Контроль бега на 1000 м. Подвижные игры. Подведение итогов учебного года.	1			

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

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

По основам знаний.

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

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

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

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

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

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

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

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

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

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует

планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

№ п/п	Темы при изменении климатических условий	Кол-во часов	Дата	Примечания
1	ОРУ. Игры: Пустое место», «Белые медведи».	1		
2	<i>Подвижные игры</i> Развитие скоростно – силовых способностей	1		
3	<i>Подвижные игры</i> ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты».	1		
4	Подвижные игры Эстафеты с обручами. Развитие скоростно – силовых способностей	1		
5	Подвижные игры ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты».	1		
6	Подвижные игры Эстафеты. «Веревочка под ногами».	1		
7	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1		
8	Подвижные игры Развитие скоростно – силовых способностей.	1		
9	Подвижные игры ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву».	1		
10	Подвижные игры Развитие скоростных качеств.	1		
11	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	1		
12	Развитие скоростных качеств	1		
13	ОРУ. Игры: Пустое место», «Белые медведи».	1		
14	Подвижные игры Развитие скоростно – силовых способностей	1		
15	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты».	1		
16	Эстафеты с обручами. Развитие скоростно – силовых способностей	1		
17	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты».	1		
18	Эстафеты. «Веревочка под ногами».	1		
19	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1		
20	Развитие скоростно – силовых способностей.	1		
21	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву».	1		
22	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи».	1		
23	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	1		
24	Развитие скоростных качеств игра «Невод».	1		
25	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1		
26	ОРУ. Игры: Пустое место», «Белые медведи».	1		
27	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву».	1		
28	ОРУ. Игры: Пустое место», «Белые медведи».	1		
29	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	1		
30	ОРУ. Игры: Пустое место», «Белые медведи».	1		