

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16 имени Николая Косникова»

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО _____ Кузьмина В.В. Протокол № 1 от 30.08. 2022 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР _____ Кушнарь Л.В.</p>	<p>«Утверждено» Директор МБОУ СОШ № 16 им. Н. Косникова _____ Цой О.Е. Приказ № 265 от 30.08. 2022 г.</p>
---	--	---



**Рабочая программа
по физической культуре
для 4 класса
начального общего образования
УМК «Планета Знаний»**

Артеменко Т.Ю.,
учитель начальных классов
квалификационная категория: высшая

2022-2023 учебный год

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС НОО (приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»); ООП НОО МБОУ СОШ № 16 им. Н. Косникова; с учетом примерной основной образовательной программой начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);); в соответствии с Программой для общеобразовательных учреждений. Начальная школа. 1-4 классы. УМК «Планета Знаний». М.: АСТ, «Астрель». 2011г., на основе авторской программы «Физическая культура» 4 класс, авторы: Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова, М.: АСТ, «Астрель». 2011г.

УМК «Планета Знаний». М.: АСТ, «Астрель». 2011г., на основе авторской программы по физической культуре, авторы Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова «Физическая культура» 4 класс. Учебник. М.: АСТ, «Астрель». 2017 г.

В четвертом классе на изучение физической культуры отводится 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели)

Раздел I

Планируемые результаты изучения предмета

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; - понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- стремления к совершенствованию физического развития;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в ХУП-Х1Х вв.;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики,
- выполнять вис согнувшись, углом;
- передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Учащиеся получают возможность научиться:

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;

- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
 - устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
 - различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;

- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.
- **Учащиеся получают возможность научиться:**
- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Раздел II

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Название раздела:	Кол-во часов
1	Лёгкая атлетика	32 часа
2	Гимнастика с основами акробатики	32 часа
3	Подвижные игры	38 часов
	Итого:	102 часа

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

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

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузок по показателям ЧСС. Выполнение закаляющих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (102 часа)

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

Лёгкая атлетика (24 часа)

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

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

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

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

расстояние.

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

Гимнастика с основами акробатики (24 часа)

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

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

Лыжная подготовка (20 часов)

Организующие команды и приёмы: повторить изученные в I-III классах. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение: «плугом», «упором».

Подвижные игры (34 ч)

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

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

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

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

Раздел III

Тематическое планирование

Лёгкая атлетика и подвижные игры (24 часа)			
№	Тема	Задачи	УУД
1/1	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми	1.Повторить правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. 2.Разучить поворот кругом в движении. 3.Повторить подвижную игру «Третий лишний»	Знать и применять правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Осваивать технику поворота кругом в движении
2/2	История развития физической культуры в России в XVII - XIX вв.	1.Рассказать об истории развития физической культуры в России в XVII – XIX вв. 2.Повторить поворот кругом в движении. 3. Повторить подвижную игру «Передал-садись»	Иметь представления об истории развития физической культуры в России в XVII – XIX вв. Выполнять повороты в движении.
3/3	Влияние занятий физической культурой на работу лёгких, сердца	1.Рассказать о влиянии занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. 2.Разучить перестроение из колонны по три в колонну	Иметь представления о влиянии занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Осваивать универсальные умения

		по одному в движении с поворотом. 3. Повторить подвижную игру «Вызов номеров»	выполнения организующих упражнений
4/4	Бег с высоким подниманием бедра	1. Повторить перестроение из колонны по три в колонну по одному. 2. Разучить бег с высоким подниманием бедра. 3. Повторить подвижную игру «Попади в мяч» 4. Развивать координацию движений.	Уметь перестраиваться из колонны по три в колонну по одному. Осваивать технику бега различными способами
5/5	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы	1. Повторить ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы. 2. Повторить бег с высоким подниманием бедра 3. Повторить подвижную игру «Передал-садись»	Осваивать технику бега с высоким подниманием бедра. Проявлять качества координации и выносливости при беге
6/6	Челночный бег 3x10 м	1. Повторить челночный бег 3x10 м 2. Повторить ходьбу с изменением длины и частоты шагов. 3. Развивать быстроту.	Проявлять координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м
7/7	Положение - «низкий старт»	1. Разучить положение - «низкий старт» 2. Повторить прыжки в высоту с прямого разбега. 3. Разучить подвижную игру «Комбинированная эстафета» 4. Развивать прыгучесть.	Выполнять положение «низкий старт». Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать двигательные действия игры «Эстафета»
8/8	Бег на 30 м на время	1. Повторить положение - «низкий старт» 2. Бег на 30 м с низкого старта 3. Повторить игру «Комбинированная эстафета»	Осваивать технику бега на короткие дистанции с «низкого старта». Проявлять координацию и выносливость при беге.
9/9	Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»	1. Повторить ходьбу с перешагиванием через скамейки 2. Разучить прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание» 3. Повторить подвижную игру «Третий лишний»	Осваивать технику прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». Соблюдать правила техники безопасности при прыжках в высоту.
10,11/ 10,11	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад	1. Повторить прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад 2. Повторить прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание» 3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны»	Выявлять типичные ошибки в технике выполнения прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»
12,13/ 12,13	Равномерный медленный бег до 800 м	1. Равномерный медленный бег до 800 м 2. Повторить подвижную игру «Охотники и утки» 3. Воспитывать выносливость.	Проявлять выносливость во время бега. Взаимодействовать в группах в игре «Охотники и утки»
14/14	Комплекс упражнений с гимнастическими	1. Повторить бег из различных исходных положений. 2. Повторить комплекс упражнений с гимнастическими	Выполнять и составлять комплексы упражнений с гимнастическими палками,

	палками, направленный на формирование правильной осанки	палками, направленный на формирование правильной осанки 3. Повторить подвижную игру «Передал-садись»	направленные на формирование правильной осанки.
15/15	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м	1. Повторить равномерный медленный бег до 800 м 2. Повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м 3. Повторить подвижную игру «Попади в мяч»	Совершенствовать технику метания теннисного мяча в цель. Выполнять характерные ошибки при выполнении метания в цель.
16/16	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м	1. Повторить комплекс упражнений с набивными мячами, направленный на развитие силы 2. Повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м 3. Повторить подвижную игру «Комбинированная эстафета»	Выполнять и составлять комплексы упражнений с набивными мячами, направленные на развитие силы.
17,18/ 17,18	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1. Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги» 2. Повторить метание теннисного мяча с отскоком от стены 3. Повторить подвижную игру «Волк во рву»	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Моделировать технику выполнения игровых действий в игре «Волк во рву»
19,20/ 19,20	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад	1. Повторить прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад. 2. Подвижная игра «Вызов номеров» 3. Воспитывать внимание	Совершенствовать технику выполнения прыжков через скакалку.
21/21	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность	1. Повторить броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность 2. Повторить прыжки через скакалку в передвижении, вращая её вперёд. 3. Повторить подвижную игру «Третий лишний» 4. развивать силу	Проявлять силу в бросках набивного мяча от груди. Осваивать технику прыжковых упражнений.
22/22	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность	1. Повторить броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность 2. Повторить прыжки через скакалку изученными способами 3. Подвижная игра «Совушка»	Совершенствовать технику броска набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. Проявлять качество силы при броске набивного мяча.
23/23	Преодоление препятствий	1. Преодолеть полосу препятствий с использованием элементов лёгкой атлетики. 2. Развивать быстроту	Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий.
24/24	Подвижные игры	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

Гимнастика с основами акробатики (26 часа)

25/1	Правила поведения на уроках гимнастики	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторять правила поведения на уроке гимнастики. 2. Повторить ходьбу на носках с перешагиванием через предметы по перевёрнутой скамейке (ограниченная площадь опоры). 3. Повторить подвижную игру «Запрещённое движение». 	Знать и применять правила поведения на уроках гимнастики. Излагать правила и условия проведения игры «Запрещённое движение».
26,27/ 2,3	Кувырки вперёд	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить кувырок вперёд из упора присев. 2. Повторить стойку на лопатках из упора присев. 3. Разучить подвижную игру «Не давай мяч водящему». 	Совершенствовать технику выполнения кувырков вперёд. Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд и стойки на лопатках. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка вперёд.
28,29/ 4,5	Лазанье по канату в три приёма	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить лазанью по канату в три приёма. 2. Повторить кувырки вперёд из упора присев. 3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу». 	Осваивать технику лазанья по канату в три приёма.
30/6	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомиться с измерением частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. 2. Повторить лазанье по канату в три приёма. 3. Повторить эстафету с обручами. 	Измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
31,32/ 7,8	Вис согнувшись	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить вису согнувшись. 2. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 3. Повторить подвижную игру «Совушка». 	Осваивать технику выполнения вися согнувшись. Моделировать комплекс упражнений на развитие гибкости.
33,34/ 9,10	«Мост» из положения лёжа на спине	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2. Повторить «мост» из положения лёжа на спине. 3. Повторить вис согнувшись. 4. Развивать гибкость. 	Проявлять гибкость при выполнении упражнений гимнастики. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений.
35,36/ 11,12	Вис углом	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить вис углом. 2. Повторить перекат назад из упора присев с последующей опорой руками за головой. 3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». 4. Развивать силу. 	Осваивать технику выполнения вися углом. Проявлять координацию и силу при выполнении упражнений.
37/13	Комплекс ритмической гимнастики	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс упражнений ритмической гимнастики. 2. Повторить вис углом. 	Проявлять координацию в игровой деятельности. Моделировать комплекс упражнений ритмической гимнастики.

		3. Подвижная игра «Запрещённое движение». 4. Развивать координацию.	
38,39/ 14,15	Кувырок назад	1. Повторить комплекс упражнений ритмической гимнастики. 2. Разучить кувырок назад. 3. Повторить подвижную игру «Невод».	Осваивать технику выполнения кувырка назад. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка назад.
40,41/ 16,17	Перелезание через препятствие (высота 100 см)	1. Обучить перелезанию через препятствие (высота 100 см). 2. Повторить кувырок назад 3. Разучить подвижную игру «Обруч на себя».	Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка назад. Взаимодействовать в парах и группах при игре «Обруч на себя»
42,43/ 18,19	Вис на согнутых руках	1. Повторить перелезание через препятствие (высота 100 см). 2. Разучить вис на согнутых руках. 3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу». 4. Развивать силу.	Совершенствовать технику вися на согнутых ногах. Проявлять силу при выполнении висов.
44,45/ 20,21	Переползание по-пластунски	1. Повторить комплекс ритмической гимнастики.. 2. Повторить переползание по-пластунски. 3. Подвижная игра «Обруч на себя».	Выполнять комплексы ритмической гимнастики. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
46,47/ 22,23	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине	1. Повторить подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине. 2. Повторить переползание по-пластунски. 3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».	Выполнять подтягивание на низкой перекладине. Проявлять качество силы при выполнении подтягивания.
48/24	Комбинация из элементов акробатики	1. Повторить элементы акробатики (кувырки вперёд, стойка на лопатках, «мост», перекаты в группировке). 2. Разучить комбинацию из элементов акробатики. 3. Повторить подвижную игру «Невод».	Совершенствовать технику элементов акробатики. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
49/25	Полоса препятствий	1. Повторить комбинацию из элементов акробатики. 2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики. 3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу».	Применять навыки, полученные на уроках гимнастики. В преодолении полосы препятствий. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений.
50/26	Подвижные игры	1. Подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитание выносливости.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
Лыжная подготовка и подвижные игры на свежем воздухе (22 часа)			
51/1	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке	1. Повторить правила поведения на уроках по лыжной подготовке. 2. Повторить передвижение скользящим шагом.	Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Применять правила подбора одежды для занятий лыжами.

		3. Равномерное передвижение до 600 м.	
52/2	Повторить повороты переступанием на месте	1. Совершенствовать передвижение скользящим шагом. 2. Повторить повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж. 3. Игра на лыжах «Воротца».	Осваивать технику скользящего шага. Выявлять характерные ошибки при выполнении скользящего шага и поворотов переступанием.
53/3	Поворот переступанием в движении	1. Разучить поворот переступанием в движении. 2. Повторить передвижение попеременным двухшажным ходом. 3. Равномерное передвижение до 800 м.	Осваивать технику поворотов переступанием в движении. Проявлять выносливость при передвижении на 800 метров.
54,55/ 3,5	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1. Повторить передвижение попеременным двухшажным ходом. 2. повторить поворот переступанием в движении 3. Повторить поворот переступанием при спуске.	Осваивать технику передвижения попеременным двухшажным ходом.
56,57/ 6,7	Спуск в основной стойке	1. Совершенствовать передвижение попеременным двухшажным ходом. 2. Повторить спуск в основной стойке. 3. Повторить поворот переступанием при спуске	Выявлять типичные ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода Осваивать технику спусков и поворотов.
58,59/ 8,9	Спуск в низкой стойке	1. Совершенствовать передвижение попеременным двухшажным ходом. 2. Повторить спуск в низкой стойке. 3. Повторить подвижную игру «Быстрый лыжник».	Осваивать технику спусков и поворотов. Проявлять быстроту в игровой деятельности.
60/10	Одновременный двухшажный ход	1. Разучить одновременный двухшажный ход. 2. Совершенствовать спуск в низкой стойке. 3. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 800 м.	Осваивать технику одновременного двухшажного хода. Проявлять координацию при выполнении спусков.
61/11	Равномерное передвижение по дистанции	1. Повторить одновременный двухшажный ход. 2. Повторить спуск в основной стойке. 3. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 1200 м.	Проявлять выносливость при передвижении по дистанции.
62,63/ 12,13	Подъём «Ёлочкой»	1. Повторить попеременный двухшажный ход 2. Повторить подъём «Ёлочкой». 3. Повторить торможение «Плугом» 4. Разучить подвижную игру на «На одной лыже»	Выявлять типичные ошибки в технике подъёма «Ёлочкой» и торможении «Плугом». Проявлять быстроту в игровой деятельности.
64/14	Равномерное передвижение по дистанции	1. Совершенствовать подъём «Ёлочкой». 2. Равномерное передвижение до 1500 м. 3. Повторить подвижную игру «На одной лыже».	Проявлять выносливость при передвижении по дистанции.
65/15	Торможение «Упором»	1. Разучить торможение «Упором».	Осваивать технику торможения «Упором».

		2. Совершенствовать технику подъёмов «Лесенкой» и «Ёлочкой». 3. Игра «Снежком в цель».	Проявлять координацию при выполнении торможения и подъёмов.
66,67/ 16,17	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах	1. Повторить торможение «Упором». 2. Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. 3. Воспитывать выносливость.	Выявлять типичные ошибки при выполнении торможения «Упором».
68,69/ 18,19	Спуски и подъёмы изученными способами	1. Совершенствование техники торможения «Плугом» и «Упором». 2. Совершенствование техники спусков и подъёмов изученными способами. 3. Разучить подвижную игру «Слалом».	Применять изученные способы спусков и подъёмов в игровой деятельности. Проявлять быстроту в игровой деятельности.
70/20	Равномерное передвижение	1. Равномерное передвижение изученными способами по дистанции до 2000 м. 2. Воспитывать выносливость.	Проявлять выносливость при передвижении по дистанции.
71,72/ 21,22	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках	1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках	Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.
Лёгкая атлетика и подвижные игры (30 часов)			
73/1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми	1. Повторить технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. 2. Повторить бег с изменением направления движения 3. Повторить подвижную игру «Третий лишний»	Знать и применять правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Взаимодействовать в парах и группах во время игры.
74/2	Роль внимания и памяти при обучении физическими упражнениями	1. Рассказать о роли внимания и памяти при обучении физическим упражнениям 2. Повторить бег в различном темпе под звуковые сигналы. 3. Подвижная игра «Волк во рву»	Иметь представление о роли внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Проявлять качества быстроты и выносливости при беге.
75,76/ 3,4	Бег из различных исходных положений	1. Повторить бег из различных исходных положений 2. Повторить ходьбу противходом 3. Повторить подвижную игру «Вызов номеров»	Выполнять ходьбу противходом. Соблюдать правила техники безопасности при беге и ходьбе противходом.
77,78/ 5,6	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1. Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги» 2. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие координации движений. 3. Подвижная игра «Мышеловка»	Осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Моделировать комплекс упражнений на координацию.
79,80/	Прыжки с высоты	1. Повторить спрыгивание с препятствия высотой до 60	Выявлять типичные ошибки в прыжке в

7,8		см 2. Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги» 3. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести	длину способом «согнув ноги». Моделировать комплекс упражнений на развитие прыгучести.
81,82/ 9,10	Прыжки с поворотом на 360 градусов	1. Обучить прыжку с поворотом на 360 градусов 2. Совершенствовать прыжок в длину способом «согнув ноги» 3. Повторить подвижную игру «Вороны, воробы»	Проявлять прыгучесть при выполнении прыжков. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику выполнения прыжка с поворотом на 360 градусов.
83,84/ 11,12	Метание малого мяча на дальность с одного шага	1. Повторить прыжок с поворотом на 360 градусов 2. Обучить метанию малого мяча на дальность с одного шага 3. Повторить метание малого мяча на заданное расстояние 4. Повторить подвижную игру «Третий лишний»	Осваивать технику метания малого мяча на дальность с одного шага. Взаимодействовать в парах и группах в игре «Третий лишний»
85,86/ 13,14	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность	1. Повторить броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность 2. Повторить метание малого мяча на дальность с одного шага 3. Подвижная игра «Совушка»	Проявлять силу при броске набивного мяча на дальность.
87,88/ 15,16	Броски набивного мяча (1 кг) с низу вперёд вверх	1. Повторить броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность 2. Повторить броски набивного мяча (1 кг) с низу вперёд-вверх. 3. Повторить подвижную игру «Линейная эстафета»	Осваивать технику бросков набивного мяча с низу вперёд-вверх.
89/17	Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх	1. Рассказать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх 2. Повторить подвижную игру «Линейная эстафета» 3. Развивать быстроту.	Иметь представления о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх. Применять навыки эстафетного бега в игровой деятельности.
90,91/ 18,19	Ведение баскетбольного мяча	1. Повторить ведение баскетбольного мяча. 2. Равномерный бег до 5 минут 3. Разучить подвижную игру «Перестрелка»	Осваивать технику ведения баскетбольного мяча. Проявлять выносливость во время бега.
92,93/ 20,21	Ведение баскетбольного мяча «Змейкой»	1. Повторить ведение баскетбольного мяча. 2. Бег на 60 м с низкого старта 3. Повторить подвижную игру «Перестрелка»	Выявлять типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча. Взаимодействовать в группах в игре «Перестрелка»
94,95/	Бросок баскетбольного	1. Повторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя	Осваивать технику броска баскетбольного

22,23	мяча от груди двумя руками	руками 2. Повторить ведение баскетбольного мяча «Змейкой» 3.Прыжки через скакалку за 30 минут	мяча от груди двумя руками. Проявлять координацию и быстроту при прыжках.
96,97/ 24,25	Ведение футбольного мяча	1. Повторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками 2.Повторить ведение футбольного мяча 3. Равномерный бег до 6 минут	Осваивать технику ведения футбольного мяча. Проявлять выносливость в беге.
98,99/ 26,27	Совершенствование элементов спортивных игр	1.Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости 2.Повторить задания с элементами спортивных игр 3.Подвижная игра «Передал-садись»	Выполнять элементы спортивных игр Моделировать технические действия в игре.
100,102/ 28,29,30	Подвижные игры и эстафеты	1.Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников. 2.Развивать силу, выносливость.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором уч-ся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За непонимание и незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из

стройка для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Уч-ся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Уч-ся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</p>	<p>Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

4. Уровень физической подготовленности учащихся.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель	Исходный показатель	Исходный показатель	Учащийся не выполняет

соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности
---	--	--	---

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению физической подготовленности должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Сводная таблица нормативных оценок уровня физической подготовленности учащихся I—IV классов.

Воз- раст	Мальчики			Девочки		
	Уровень подготовленности					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	2	3	4	5	6	7
Бег 1000 м (мин, с)						
8	5,36 и ниже	5,37-8,30	8,31 и выше	5,50 и ниже	5,51-8,50	8,51 и выше
9	5,16 и ниже	5,17-8,15	8,16 и выше	5,40 и ниже	5,41-8,40	8,41 и выше
10	5,00 и ниже	5,01-8,00	8,01 и выше	5,30 и ниже	5,31-8,30	8,31 и выше
Челночный бег 3x10 м						

6	10,2 и ниже	11,2-10,8	11,8 и выше	10,8 и ниже	11,6-11,0	12,1 и выше
7	9,9 и ниже	10,8-10,3	11,2 и выше	10,2 и ниже	11,3-10,6	11,7 и выше
8	9,1 и ниже	10,0-9,5	10,4 и выше	9,7 и ниже	10,7-10,1	11,2 и выше
9	8,8 и ниже	9,9-9,3	10,2 и выше	9,3 и ниже	10,3-9,7	10,8 и выше
10	8,6 и ниже	9,5-9,0	9,9 и выше	9,1 и ниже	10,0-9,5	10,4 и выше
Подтягивания (кол-во раз)			Вис (с)			
6	3 и выше	2	1 и ниже	10 и выше	4-9	3 и ниже
7	4 и выше	2-3	1 и ниже	12 и выше	5-11	4 и ниже
8	5 и выше	3-4	2 и ниже	14 и выше	7-13	6 и ниже
9	6 и выше	3-5	2 и ниже	16 и выше	8-15	7 и ниже
10	7 и выше	4-6	3 и ниже	18 и выше	9-17	8 и ниже
Подъём туловища за 30 с (кол-во раз)						
6	17 и выше	9-16	8 и ниже	16 и выше	8-15	7 и ниже
7	18 и выше	9-17	8 и ниже	17 и выше	9-16	8 и ниже
8	19 и выше	10-18	9 и ниже	17 и выше	9-16	8 и ниже
9	20 и выше	10-19	9 и ниже	18 и выше	9-17	8 и ниже
10	21 и выше	11-20	10 и ниже	18 и выше	9-17	8 и ниже
Наклон вперёд из седа ноги врозь (см)						
6	6 и выше	3-5	2 и ниже	11 и выше	6-10	5 и ниже
7	7 и выше	4-6	3 и ниже	12 и выше	6-11	5 и ниже
8	8 и выше	4-7	3 и ниже	12 и выше	6-11	5 и ниже
9	9 и выше	5-8	4 и ниже	13 и выше	7-12	6 и ниже
10	10 и выше	5-9	4 и ниже	14 и выше	7-13	6 и ниже