

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Хмелевицкая средняя общеобразовательная школа»

Согласовано

Заместитель директора по УВР:

МБОУ Хмелевицкой СОШ

Смирнова И.Н. Смирнова/

31 августа 2015г.

Утверждаю:

Дербенев
Н.А.Дербенев, директор

МБОУ Хмелевицкой СОШ.

Протокол педагогического совета

№7 от 31 августа 2015 года.

Приказ №82 от 31 августа 2015 г.

**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
для 4 класса
на 2015-2016 учебный год**

Учитель:

Беляева Ольга Валерьевна

Рассмотрено на заседании методического совета

МБОУ Хмелевицкой СОШ

Протокол №1 от 31 августа 2015 года

Руководитель методсовета: *Спиридонова* С.П./

с. Хмелевицы

2015 год

Оглавление

I. Пояснительная записка.....	3
II. Общая характеристика учебного предмета	4
III. Описание места учебного предмета в учебном плане	8
IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Физическая культура» 4 класс.	8
V. Содержание учебного предмета	9
VI. Учебно-тематическое планирование по курсу «Физическая культура».....	17
VII. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.....	43
VIII. Планируемые результаты изучения учебного предмета и формы их контроля	46
IX. Приложения к программе	52

I. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного 6 октября 2009 г. №373; Примерной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения, протокол от 8 апреля 2015г. №1/15;
- Рабочей программы А.П. Матвеева «Физическая культура». Издательство «Просвещение» 2011 год. (Стандарты второго поколения);
- ООП НОО МБОУ Хмелевицкой СОШ, утвержденной 01.04.2015г.;
- внесения изменений в основную образовательную программу НОО от 30.06.2015г.
- учебного плана МБОУ Хмелевицкой СОШ на 2015-2016 уч.год

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Рабочая программа конкретизирует содержание блоков образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по крупным разделам курса и последовательность их изучения.

Кроме того, программа содержит перечень зачетов по каждому разделу.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Целью примерной программы по физической культуре является формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач.

Задачи физического воспитания учащихся 4 классов:

- *укрепление здоровья* школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

II. Общая характеристика учебного предмета

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

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение обучающимися основ физической деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепления здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, и внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для развития и саморазвития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных национальных и местных особенностей работы школы.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные

площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», определяющих выбор и планирование учебного содержания по принципу поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного применения школьниками освоенных знаний, способов выполнения физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Форма организации образовательного процесса.

Основная форма организации учебного процесса - урок (вводные уроки, уроки изучения нового материала, комбинированные уроки, уроки формирования умений, уроки проверки, контроля и коррекции, уроки повторения изученного материала, обобщающие уроки). К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы контроля знаний, умений и навыков:

- текущий контроль-оценивание техники выполнения упражнений по темам
- промежуточная аттестация - 1-триместр (лёгкая атлетика: бег на 30 м, 60 м, 1000 м, 300 м, метание мяча, прыжки в длину, челночный бег 4х9м, подъем туловища за 1мин; гимнастика: подтягивание, отжимание); 2-триместр (гимнастика: акробатические упражнения, прыжки со скакалкой; лёгкая атлетика: челночный бег 4х9м, лыжная подготовка).3- триместр (подвижные игры: технические приёмы владения

мячом; лёгкая атлетика: бег на 30 м, 60 м, 1000 м, 300 м, челночный бег 4х9 м, метание мяча, прыжки в длину с места, подтягивание, отжимания, поднимание туловища.)

Организационно-методические указания

Каждый урок физической культуры является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь, темы необходимо согласовать между собой, определить объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительной и отрицательной переносимости учащимися нагрузок, подготовленности обучающихся класса, возрастных особенностей.

Важнейшим требованием современного урока 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.

Уроки физической культуры должны проводиться в основном на открытом воздухе. Обучающихся занимают в спортивной одежде в соответствии с погодными условиями.

При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. Важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей младших школьников тесно взаимосвязаны. Умелое сочетание на уроке развития координационных и кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам – отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

Младший школьный возраст благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам.

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями. При оценке в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии двигательных способностей обучающихся.

III. Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура относится к предметной области «Физическая культура». Учебный план МБОУ Хмелевицкой СОШ отводит на изучение предмета 3 часа в неделю (всего 102 часа).

IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Физическая культура» 4 класс.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятиями физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

V. Содержание учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела *«Знания о физической культуре»* отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел *«Способы двигательной деятельности»* содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела *«Физическое совершенствование»* ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из отдельных видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены соответствующими тематическими разделами – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «*Общеразвивающие упражнения*». В нем предлагаемые упражнения распределены по подразделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность, в развитии основных физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоения ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «физическая культура» у обучающиеся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «*Тематическое планирование*» излагаются темы основных разделов программы. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям: самостоятельно контролировать уровень своего физического развития и физической подготовленности, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

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* обучающиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, получают навыки и умения по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При этом 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 обучающиеся 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 этих уроках необходимо формировать у школьников представления

о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также обучать их способам регулирования физической нагрузки и контроля ее величины (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 других уроках, но и изложенного в учебниках по физической культуре, формировать у них интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучать к систематической заботе о своем здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

По окончании курса «физическая культура» проводится аттестация обучающихся, содержание которой включает учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программы.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Легкая атлетика (4 класс 35ч.)

Основная направленность	Основные виды двигательных действий
На освоение навыков ходьбы и развитие	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в

координационных способностей	различном темпе. То же с преодолением 3-4 препятствий.
На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним, длинным шагом; в чередовании с ходьбой; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег 4x9м; эстафеты с бегом на скорость. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.
На совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	Равномерный, медленный до 6-8 мин. Кросс 1км без учета времени.
На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	Бег с максимальной скоростью до 60м, с прыжками под звуковые сигналы, с вращением вокруг своей оси, «круговая эстафета», «встречная эстафета», соревнования до 60м.
На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180 градусов; с продвижением вперед на одной на двух ногах, в длину с места, через скамейку, через неподвижную и качающуюся скакалку; в высоту с места и с небольшого разбега; через скакалку; много скоки, тройной и пятерной с места.
На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Эстафеты с прыжками. Игры с прыжками и пятнашками на площадке небольшого размера.
На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Метание теннисного мяча с места, на точность, дальность; вертикальную и горизонтальную цель (1.5x1.5) с расстояния 5-6м. броски двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх с места; то же с шага на дальность.
На знания о физической культуре.	Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Техника безопасности на занятиях.
Самостоятельные занятия.	Равномерный бег до 6 мин. Соревнования на короткие дистанции до 30м. Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель.

обучающиеся узнают:

- Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость;
- Название: метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту;
- Техника безопасности на занятиях.

обучающиеся научатся:

- *В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180-360градусов.
- *В метаниях на дальность и на меткость:* метать небольшие предметы и мячи до 150г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега; метать малым мячом в цель, установленную на расстоянии 10м для мальчиков и 7м для девочек.

Подвижные игры с элементами баскетбола 4 класс 17 часов.

Основная направленность	Основные виды двигательных действий
На освоение техники баскетбола	Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в различных направлениях и скоростью передвижения. Совершенствование техники передачи мяча стоя на месте и при передвижении. Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения.
На знания о физической культуре.	Характеризовать и демонстрировать технические приемы игры в баскетбол. Выполнять разученные приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных условиях. Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга. Направленность подвижных игр, возможность их использования для развития физических качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр.

Подвижные игры 4 класс - 11 часов.

Основная направленность	Основные виды двигательных действий
На закрепление и совершенствование навыков бега,	«К своим флажкам»,

развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	«Два мороза», «Пятнашки» различных видов, «Пустое место»,
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	«Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»
На закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Передал-садись»
На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Ловля и передача мяча на месте и движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направлением. Броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футбол
На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	«Мяч среднему», «Передача мяча с бегом», «Передал-садись», «Гонка мячей по кругу», «Снайперы», «Вызови по имени», игры и эстафеты с ведением и передачей мяча.
На комплексное развитие и координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-техническими взаимодействиями.	«Снайперы», «Мини-футбол», варианты игры в футбол.
На знания о физической культуре.	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности.
Самостоятельные занятия.	Броски, ловля и передача мяча. Удары и остановка мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.

обучающиеся узнают:

- Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности.

обучающиеся научатся:

- Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски;
- играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Снайперы», мини-футбол).

Гимнастика с элементами акробатики 4класс- 14часов

Основная направленность	4 класс
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, обручами. Без предметов.
На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Комбинации из освоенных элементов.
На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	Вис; вис на согнутых руках, согнув ноги, подтягивание в висячем положении, поднимание ног в висячем положении.
На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через препятствия
На освоение навыков равновесия.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180 градусов; опускание в упор. Стоя на колене.
На освоение строевых упражнений.	Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в две, в три; из колонны по одному в колонну по три, по четыре в движении с поворотом.
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.
На знания о физической культуре.	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.
Самостоятельные занятия	Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие.

обучающиеся узнают:

- названия снарядов и гимнастических элементов;
- правила безопасности во время занятий;
- признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки;
- значение напряжения и расслабления мышц;
- правила личной гигиены, режим дня, закаливание.

обучающиеся научатся:

- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
- выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 3-4 классов;
- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами;
- лазать по гимнастической стенке; слитно выполнять кувырок вперед и назад;
- ходить по рейке гимнастической скамейке на равновесие с выполнением поворотов на 90,180 градусов;
- выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

Лыжные гонки 4 класс - 21 час

Основная направленность	Основные виды двигательных действий
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Подъемы «лесенкой», «елочкой». Прохождение дистанции до 2.5км.
На знания о физической культуре.	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами.

обучающиеся узнают:

- основные требования к одежде и обуви во время занятий;
- значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания;
- особенности дыхания;
- требования к температурному режиму, понятие об обморожении;
- техника безопасности при занятиях лыжами.

обучающиеся научатся:

- подбирать инвентарь по росту, транспортировать инвентарь;
- передвигаться на лыжах тремя способами: попеременный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный;
- уметь выполнять торможение плугом и упором;
- выполнять повороты переступанием в движении, подъемы «лесенкой», «елочкой».

VI. Учебно-тематическое планирование по курсу «Физическая культура»

При планировании учебного материала настоящей программы допускается для бесснежных районов России заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение тем «Гимнастика» и «Подвижные игры». В то же время при отсутствии реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела «Плавание» разрешается заменять его содержание выполнением легкоатлетических и общеразвивающих упражнений. Поэтому учебно - тематическое планирование составлено следующим образом:

№	тема	Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Планируемые результаты		
			предметные	метапредметные	личностные
1	Вводный инструктаж и техника безопасности на уроках легкой атлетики. История физической культуры.	Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой. Инструктаж по Т/Б на уроках легкой атлетики.	Приводить примеры из истории спортивных состязаний народов России. Характеризовать роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья
2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре	Строевые упр., беговые упр., ОРУ, спец., беговые упр. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета.	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять свои - ми эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

3	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре	Строевые упр., беговые упр., ОРУ, спец., беговые упр. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета.	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге;	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
4	Бег с максимальной скоростью (30-60 м)	Строевые упр., беговые упр., ОРУ, спец., беговые упр. Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	Уметь: пробегать с максимальной скоростью 60 м с высокого старта.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	Овладеть техникой бега по прямой.
5	Техника низкого старта. Бег 60 м - на результат.	Строевые упр., беговые упр., ОРУ, спец., беговые упр. Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Овладеть техникой бега на средние дистанции.
6	Техника низкого старта. Бег 60 м - на результат.	Строевые упр., беговые упр., ОРУ, спец., беговые упр. Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод».	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Овладеть техникой бега на средние дистанции.
7	Прыжки в длину по заданным ориентирам.	Строевые упр., беговые упр., ОРУ, спец., беговые упр. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде».	Уметь характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать	Эффективные способы решения задач; Контролировать и оценивать процесс в результате	Овладеть техникой прыжковых упражнений

			её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств.	своей деятельности.	
8	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания).	Строевые упр., беговые упр., ОРУ, спец., беговые упр. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Обще учебные контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	Овладеть техникой прыжковых упражнений.
9	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания).	Строевые упр., беговые упр., ОРУ, спец., беговые упр. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи».	Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Обще учебные контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	Овладеть техникой прыжковых упражнений.
10	Метание малого мяча	Строевые упр., беговые упр., ОРУ, спец., беговые упр. Бросок теннисного мяча на дальность. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод».	Уметь характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
11	Метание малого мяча с места на дальность.	Строевые упр., беговые упр., ОРУ, спец., беговые упр. Метание теннисного мяча на дальность. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний».	Правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч на дальность.	Контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Овладеть техникой метания малого мяча.
12	Метание малого мяча с места на	Строевые упр., беговые упр., ОРУ, спец., беговые упр. Метание	Правильно выполнять движения	обще учебные – выбирать наиболее	Овладеть техникой метания малого мяча.

	дальность	теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых качеств.	при метании различными способами; метать мяч на дальность	эффективные способы решения задач.	
13	Бег на выносливость. (5 мин) Чередование бега и ходьбы	Строевые упр., беговые упр., ОРУ, спец., беговые упр. Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе 5 мин); чередовать бег и ходьбу	Целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
14	Бег на выносливость. (6 мин) Чередование бега и ходьбы	Строевые упр., беговые упр., ОРУ, спец., беговые упр. Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости.	Уметь характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность рассудительность	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
15	Бег на выносливость. (6 мин) Чередование бега и ходьбы	Строевые упр., беговые упр., ОРУ, спец., беговые упр. Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Обще учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
16	Бег на выносливость. (7 мин) Чередование бега и ходьбы	Строевые упр., беговые упр., ОРУ, спец., беговые упр. Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Обще учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

17	Правила предупреждения травм.	Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма. Оказание ПМП при легких травмах. Инструктаж по Т/Б. .	Характеризовать основные причины возникновения травм во время занятий физической культурой. Излагать правила предупреждения травматизма. Характеризовать основные причины травм и их проявления. Демонстрировать отдельные способы и приемы оказания доврачебной помощи при легких травмах.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
18	Подвижные игры на основе баскетбола Ведение на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	Строевые упр., беговые упр., по сигналу, ОРУ, спец., беговые упр. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь владеть мячом: держание, передача, ловля в процессе подвижных игр.	Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом	Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди.
19	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение на месте правой (левой) рукой в движение шагом, ловля и передача мяча, броски в кольцо.	Строевые упр., беговые упр., по сигналу, ОРУ, спец., беговые упр. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Игра в баскетбол по упрощенным	Уметь: выполнять ведение мяча змейкой с обводкой стоек.	Моделировать технику игровых действий и приемов.	Освоить технику ведения мяча.

		правилам.			
20	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом, ловля и передача мяча, броски в кольцо.	Строевые упр., беговые упр., по сигналу, ОРУ, спец., беговые упр. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.	Овладеть техническими действиями
21	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом, ловля и передача мяча, броски в кольцо.	Строевые упр., беговые упр., по сигналу, ОРУ, спец., беговые упр. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Игра в баскетбол по упрощенным правилам	Уметь выполнять челночный бег с ведением мяча на время.	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	Освоить приемы передвижения игрока
22	Ведение на месте правой (левой) рукой в движение шагом, ловля и передача мяча, броски в кольцо.	Строевые упр., беговые упр., по сигналу, ОРУ, спец., беговые упр. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.	Овладеть техническими действиями
23	Ведение на месте правой (левой) рукой в движение шагом, ловля и передача мяча, броски в кольцо.	Строевые упр., бег по сигналу, ОРУ, спец беговые упр. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Игра в баскетбол по упрощенным	Уметь: играть в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	Освоить штрафной бросок

		правилам.			
24	Ведение на месте правой (левой) рукой в движение шагом, ловля и передача мяча, броски в кольцо.	Строевые упр., бег по сигналу, ОРУ, спец беговые упр. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.	Освоить приемы передвижения игрока
25	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом, ловля и передача мяча, броски в кольцо.	Строевые упр., бег по сигналу, ОРУ, спец беговые упр. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь выполнять технические приемы с мячом.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.	Овладеть техническими действиями
26	Ведение на месте правой (левой) рукой в движение шагом, ловля и передача мяча, броски в кольцо.	Строевые упр., бег по сигналу, ОРУ, спец беговые упр. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка».	Уметь владеть мячом: держание, передача, ловля в процессе подвижных игр.	Контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты.	Уметь выполнять технические приемы с мячом.
27	Ведение на месте правой (левой) рукой в движение шагом, ловля и передача мяча, броски в кольцо.	Строевые упр., бег по сигналу, ОРУ, спец беговые упр. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Игра в баскетбол по упрощенным	Уметь выполнять технические приемы с мячом.	моделировать технику игровых действий и приемов	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход

		правилам.			
28	Ведение на месте правой (левой) рукой в движение шагом, ловля и передача мяча, броски в кольцо.	Строевые упр., бег по сигналу, ОРУ, спец беговые упр. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СФП	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технической действий	Описывать технику игровых приемов.
29	Ведение на месте правой (левой) рукой в движение шагом, ловля и передача мяча, броски в кольцо.	Строевые упр., бег по сигналу, ОРУ, спец беговые упр. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка». Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь выполнять технические приемы с мячом.	использовать игру баскетбол в организации активного отдыха	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
30	Ведение на месте правой (левой) рукой в движение шагом, ловля и передача мяча, броски в кольцо.	Строевые упр., бег по сигналу, ОРУ, спец беговые упр. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскетбол. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Владеть мячом, держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.	использовать игру баскетбол в организации активного отдыха	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
31	Ведение на месте правой (левой) рукой в движение шагом, ловля и передача мяча, броски в кольцо.	Строевые упр., бег по сигналу, ОРУ, спец беговые упр. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч –	Владеть мячом, держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-	использовать игру баскетбол в организации активного отдыха	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.

		ловцу». Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	баскетбол.		
32	Ведение на месте правой (левой) рукой в движение шагом, ловля и передача мяча, броски в кольцо.	Строевые упр., беговые упр., по сигналу, ОРУ, спец., беговые упр. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Владеть мячом, держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.	моделировать технику игровых действий и приемов	Уметь выполнять технические приемы с мячом
33	Ведение на месте правой (левой) рукой в движение шагом, ловля и передача мяча, броски в кольцо.	Строевые упр., беговые упр., по сигналу, ОРУ, спец., беговые упр. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Владеть мячом, держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.	моделировать технику игровых действий и приемов	Уметь выполнять технические приемы с мячом
34	Ведение на месте правой (левой) рукой в движение шагом, ловля и передача мяча, броски в кольцо.	Строевые упр., беговые упр., по сигналу, ОРУ, спец., беговые упр. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Владеть мячом, держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.	моделировать технику игровых действий и приемов	Уметь выполнять технические приемы с мячом
35	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках в спортивном зале. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Выполнение простейших закаливающих процедур.	Закаливание-обливание, душ. Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур. Инструктаж по Т/Б на уроках гимнастики.	Знать правила закаливания способом «обливание», правила закаливания принятием душа, знать правила безопасности при проведении	Преобразовывать практическую задачу в образовательную.	Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами

			закаливающих процедур		
36	Кувырок вперед, кувырок назад, перекат в стойку на лопатках, упор присев, «мост» из положения, лежа.	Строевые упр., беговые упр., по заданию, ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад, перекат в стойку на лопатках, упор присев, «мост» из положения, лежа, в упор присев.	Уметь выполнять строевые упражнения, кувырки, акробатические упражнения	Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.	Корректировка техники выполнения упражнений Индивидуальный подход
37	Кувырок вперед, кувырок назад, перекат в стойку на лопатках, упор присев, «мост» из положения, лежа.	Строевые упр., беговые упр., по заданию, ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад, перекат в стойку на лопатках, упор присев, «мост» из положения, лежа, в упор присев. Игра «Что изменилось?».	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату	Осваивать акробатические элементы в целом.
38	Кувырок вперед, кувырок назад, перекат в стойку на лопатках, упор присев, «мост» из положения, лежа.	Строевые упр., беговые упр., по заданию, ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад, перекат в стойку на лопатках, упор присев, «мост» из положения, лежа, в упор присев. Игра «Что изменилось?». Игра «Западня».	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Осваивать акробатические элементы в целом
39	Висы и упоры, упр., в равновесии.	Строевые упр., беговые упр., по заданию, ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля».	Уметь демонстрировать вариативное выполнение упражнения	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	Корректировка техники выполнения упражнений
40	Висы и упоры, упр., в равновесии.	Строевые упр., беговые упр., по заданию, ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис	Уметь демонстрировать вариативное	Ориентироваться в разнообразии способов решения	Корректировка техники выполнения

		прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!».	выполнение упражнения	задач.	упражнений
41	Висы и упоры, упр., в равновесии	Строевые упр., беговые упр., по заданию, ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!».	Уметь демонстрировать вариативное выполнение упражнения	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач	Корректировка техники выполнения упражнений
42	Опорный прыжок через «козла»	Строевые упр., беговые упр., по заданию, ОРУ в движении. Опорный прыжок через «козла» вскок в упор на коленях, соскок с взмахом рук. Игра «Лисы и куры».	Выполнять опорный прыжок	Использовать установленные правила в контроле способа решения.	Корректировка техники выполнения упражнений
43	Опорный прыжок через «козла»	Строевые упр., беговые упр., по заданию, ОРУ в движении. Опорный прыжок через «козла» вскок в упор на коленях, соскок с взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами».	Выполнять опорный прыжок	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Корректировка техники выполнения упражнений
44	Опорный прыжок через «козла»	Строевые упр., беговые упр., по заданию, ОРУ в движении. Опорный прыжок через «козла» вскок в упор на коленях, соскок с взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами».	Выполнять опорный прыжок	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Корректировка техники выполнения упражнений
45	Лазанье и перелазанье,	Строевые упр., беговые упр., по	Уметь: выполнять	Контроль и	Корректировка

	лазанье по канату.	заданию, ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч».	лазание по канату,	самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	техники выполнения упражнений
46	Лазанье и перелезание, лазанье по канату.	Строевые упр., беговые упр., по заданию, ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч».	Уметь: выполнять лазание по канату,	Контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Корректировка техники выполнения упражнений
47	Лазанье и перелезание, лазанье по канату.	Строевые упр., беговые упр., по заданию, ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры».	Выполнять упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, лазанье по канату, лазанье и перелезание по гимнастической скамейке.	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Корректировка техники выполнения упражнений
48	Гимнастика. Мальчики - отжимания в упоре. Девочки - прыжки через скакалку.	Комплекс ОРУ. Контрольное упражнение	Уметь демонстрировать вариативное выполнение упражнения	Контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Освоение ОРУ
49	Гимнастика. Строевые упражнения. Мальчики - подтягивания. Девочки - пресс.	Комплекс ОРУ. Контрольные упражнения.	Уметь демонстрировать вариативное выполнение упражнения	Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату	Осваивать акробатические элементы в целом
Лыжная подготовка					

50	Организационный урок. Строевые упр., с лыжами.	Т.Б. на уроках лыжной подготовки, подбор инвентаря, строевые упр., на уроках лыжной подготовки. Основная стойка лыжника.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки, подбор инвентаря, правила поведения на лыже, основные строевые приемы с лыжами.	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.
51	Чередование ранее изученных ходов при прохождении учебной дистанции	Строевые упр., ОРУ, перемещение на учебную лыжню. Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, подъемов, торможений, спусков при прохождении учебной дистанции.	Выполнять перемещение по лыжне скользящим шагом.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно
52	Чередование ранее изученных ходов при прохождении учебной дистанции	Строевые упр., ОРУ, перемещение на учебную лыжню. Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, подъемов, торможений, спусков при прохождении учебной дистанции.	Выполнять перемещение по лыжне скользящим шагом.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	понимать цель выполняемых действий; вносить коррективы в свою работу
53	Чередование ранее изученных ходов при прохождении учебной дистанции.	Строевые упр., ОРУ, перемещение на учебную лыжню. Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, подъемов, торможений, спусков при прохождении учебной дистанции.	Выполнять строевые упр. «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге». Выполнять перемещение по лыжне скользящим шагом.	Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя

54	Чередование ранее изученных ходов при прохождении учебной дистанции	Строевые упр., ОРУ, перемещение на учебную лыжню. Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, подъемов, торможений, спусков при прохождении учебной дистанции.	Выполнять строевые упр. «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжню». Перемещаться по лыжне попеременно двушажным ходом.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя)
55	Чередование ранее изученных ходов при прохождении учебной дистанции	Строевые упр., ОРУ, перемещение на учебную лыжню. Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, подъемов, торможений, спусков при прохождении учебной дистанции.	Выполнять строевые упр. «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжню». Перемещаться по лыжне попеременно двушажным ходом.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	характеризовать основные физические качества
56	Чередование ранее изученных ходов при прохождении учебной дистанции	Строевые упр., ОРУ, перемещение на учебную лыжню. Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, подъемов, торможений, спусков при прохождении учебной дистанции.	Выполнять строевые упр. «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжню». Выполнять передвижение на лыжах ступающим шагом. Выполнять повороты переступанием.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта
57	Чередование ранее изученных ходов при прохождении учебной дистанции	Строевые упр., ОРУ, перемещение на учебную лыжню. Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, подъемов, торможений, спусков при прохождении учебной дистанции.	Уметь выполнять попеременно двушажный ход, тренировать скоростно-силовую выносливость при прохождении дистанции 500м.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека

5 8	Чередование ранее изученных ходов при прохождении учебной дистанции	Строевые упр., ОРУ, перемещение на учебную лыжню. Одновременно одношажный ход. Чередование лыжных ходов при прохождении учебной дистанции.	Уметь применять ранее изученные хода в прохождении учебной дистанции, тренировать скоростно-силовую выносливость при прохождении дистанции на лыжах. Применять подъемы, спуски, торможения прохождении дистанции.	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта
59	Чередование ранее изученных ходов при прохождении учебной дистанции	Строевые упр., ОРУ, перемещение на учебную лыжню. Одновременно одношажный ход. Чередование лыжных ходов при прохождении учебной дистанции.	Уметь применять ранее изученные хода в прохождении учебной дистанции, тренировать скоростно-силовую выносливость при прохождении дистанции на лыжах. Применять подъемы, спуски, торможения прохождении дистанции.	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений
60	Чередование ранее изученных ходов при прохождении учебной дистанции. Одновременно одношажный ход.	Строевые упр., ОРУ, перемещение на учебную лыжню. Одновременно одношажный ход. Чередование лыжных ходов при прохождении учебной дистанции.	Уметь применять ранее изученные хода в прохождении учебной дистанции, тренировать скоростно-силовую выносливость при прохождении дистанции на лыжах.	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи

			Применять подъемы, спуски, торможения прохождение дистанции.		
61	Чередование ранее изученных ходов при прохождении учебной дистанции. Одновременно одношажный ход. «плугом».	Строевые упр., ОРУ, перемещение на учебную лыжню. Одновременно одношажный ход. Чередование лыжных ходов при прохождении учебной дистанции.	Уметь применять ранее изученные хода в прохождении учебной дистанции, тренировать скоростно-силовую выносливость при прохождении дистанции на лыжах. Применять подъемы, спуски, торможения прохождение дистанции.	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	давать адекватную позитивную самооценку
62	Чередование ранее изученных ходов при прохождении учебной дистанции. Одновременно одношажный ход. Спуски, подъемы, торможение «плугом»	Строевые упр., ОРУ, перемещение на учебную лыжню. Одновременно одношажный ход. Чередование лыжных ходов при прохождении учебной дистанции.	Уметь применять ранее изученные хода в прохождении учебной дистанции, тренировать скоростно-силовую выносливость при прохождении дистанции на лыжах. Применять подъемы, спуски, торможения прохождение дистанции.	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	проявлять познавательный интерес к изучению предмета
63	Чередование ранее изученных ходов при прохождении учебной дистанции. Одновременно одношажный ход. Спуски,	Строевые упр., ОРУ, перемещение на учебную лыжню. Одновременно одношажный ход. Чередование лыжных ходов при прохождении учебной дистанции.	Уметь применять ранее изученные хода в прохождении учебной дистанции, тренировать	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей	оценивать свои поступки, ориентируясь на выполнение моральных норм

	подъемы, торможение «плугом»		скоростно-силовую выносливость при прохождении дистанции на лыжах. Применять подъемы, спуски, торможения при прохождении дистанции.	лыжной трассы.	
64	Чередование ранее изученных ходов при прохождении учебной дистанции. Одновременно одношажный ход. Спуски, подъемы, торможение «плугом»	Строевые упр., ОРУ, перемещение на учебную лыжню. Одновременно одношажный ход. Чередование лыжных ходов при прохождении учебной дистанции. Подъем «елочкой», торможение упором, повороты переступанием.	Уметь применять ранее изученные хода в прохождении учебной дистанции, тренировать скоростно-силовую выносливость при прохождении дистанции на лыжах. Применять подъемы, спуски, торможения при прохождении дистанции.	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов
65	Чередование ранее изученных ходов при прохождении учебной дистанции. Одновременно одношажный ход. Спуски, подъемы, торможение «плугом»	Строевые упр., ОРУ, перемещение на учебную лыжню. Одновременно одношажный ход. Чередование лыжных ходов при прохождении учебной дистанции. Подъем «елочкой», торможение упором, повороты переступанием.	Уметь применять ранее изученные хода в прохождении учебной дистанции, тренировать скоростно-силовую выносливость при прохождении дистанции на лыжах. Применять подъемы, спуски, торможения при прохождении дистанции.	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

66	Чередование ранее изученных ходов при прохождении учебной дистанции. Одновременно одношажный ход. Спуски, подъемы, торможение «плугом»	Строевые упр., ОРУ, перемещение на учебную лыжню. Одновременно одношажный ход. Чередование лыжных ходов при прохождении учебной дистанции. Подъем «елочкой», торможение упором, повороты переступанием.	Уметь применять ранее изученные хода в прохождении учебной дистанции, тренировать скоростно-силовую выносливость при прохождении дистанции на лыжах. Применять подъемы, спуски, торможения при прохождении дистанции.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
67	Чередование ранее изученных ходов при прохождении учебной дистанции. Одновременно одношажный ход. Спуски, подъемы, торможение «плугом»	Строевые упр., ОРУ, перемещение на учебную лыжню. Одновременно одношажный ход. Чередование лыжных ходов при прохождении учебной дистанции. Подъем «елочкой», торможение упором, повороты переступанием.	Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах на уроке при прохождении дистанции и в условиях игровой деятельности.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
68	Чередование ранее изученных ходов при прохождении учебной дистанции. Одновременно одношажный ход. Спуски, подъемы, торможение «плугом»	Строевые упр., ОРУ, перемещение на учебную лыжню. Одновременно одношажный ход. Чередование лыжных ходов при прохождении учебной дистанции. Подъем «елочкой», торможение упором, повороты переступанием.	Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах на уроке при прохождении дистанции и в условиях игровой деятельности.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей

69	Чередование ранее изученных ходов при прохождении учебной дистанции,	Строевые упр., ОРУ, перемещение на учебную лыжню. Чередование прохождения дистанции изученными ходами в эстафете на лыжах.	Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах на уроке при прохождении дистанции и в условиях игровой деятельности.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	проявление дисциплинированности и трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей
70	Чередование ранее изученных ходов при прохождении учебной дистанции,	Строевые упр., ОРУ, перемещение на учебную лыжню. Чередование прохождения дистанции изученными ходами в эстафете на лыжах.	Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах на уроке при прохождении дистанции и в условиях игровой деятельности.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	проявление дисциплинированности и трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей
71	Чередование ранее изученных ходов при прохождении учебной дистанции,	Строевые упр., ОРУ, перемещение на учебную лыжню. Чередование прохождения дистанции изученными ходами в эстафете на лыжах.	Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах на уроке при прохождении дистанции и в условиях игровой деятельности.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	проявление дисциплинированности и трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей
72	Подвижные игры	Строевые упр., беговые упр., ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей.	игры с бегом, прыжками, метанием	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.	оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих

					интересов
73	Подвижные игры	Строевые упр., беговые упр., ОРУ. ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Умение технически правильно выполнять двигательные действия.	проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
74	Подвижные игры	Строевые упр., беговые упр., ОРУ. Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Соблюдать правила игры.	проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
75	Подвижные игры	Строевые упр., беговые упр., ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
76	Подвижные игры	Строевые упр., беговые упр., ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	проявлять познавательный интерес к изучению предмета

77	Подвижные игры	Строевые упр., беговые упр., ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	понимать цель выполняемых действий; вносить коррективы в свою работу
78	Подвижные игры	Строевые упр., беговые упр., ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя
79	Подвижные игры	Строевые упр., беговые упр., ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры	анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя)
80	Подвижные игры	Строевые упр., беговые упр., ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры	оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении во время игр
81	Подвижные игры	Строевые упр., беговые упр., по сигналу, ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	выражать творческое отношение к выполнению заданий в играх
82	Подвижные игры	Строевые упр., беговые упр., по сигналу, ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	выражать творческое отношение к выполнению заданий в играх

83	Бег с максимальной скоростью (60 м). Инструктаж по технике безопасности.	Инструктаж по т/б. Строевые упр., беговые упр., ОРУ, спец., беговые упр. Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Применять беговые упражнения для развития физических качеств	уметь задавать вопросы; договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде
84	Разновидности Ходьбы. Бег на короткие дистанции, встречная эстафета.	Строевые упр., беговые упр., ОРУ, спец., беговые упр. Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	уметь задавать вопросы; договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде
85	Бег на короткие дистанции. Встречная эстафета.	Строевые упр., беговые упр., ОРУ, спец., беговые упр. Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	понимать цель выполняемых действий; вносить коррективы в свою работу
86	Бег на короткие дистанции. Круговая эстафета.	Строевые упр., беговые упр., ОРУ, спец., беговые упр. Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод».	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) правильно выполнять основные движения в ходьбе	обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;	понимать цель выполняемых действий; вносить коррективы в свою работу

			и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м		
87	Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»	Строевые упр., беговые упр., ОРУ, спец., беговые упр. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	оценивать свои поступки, ориентироваться на выполнение моральных норм
88	Прыжковые упр. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»	Строевые упр., беговые упр., ОРУ, спец., беговые упр. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	проявлять познавательный интерес к изучению предмета
89	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча.	Строевые упр., беговые упр., ОРУ, спец беговые упр. Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание». Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие скоростных и	правильно выполнять основные движения в прыжках;	планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её	понимать действия партнёра в игровой ситуации; давать адекватную позитивную оценку в игре;

		координационных способностей.		выполнения	
90	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча в цель	Строевые упр., беговые упр., ОРУ, спец беговые упр. Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание». Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель	планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения	высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека
91	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча в цель	Строевые упр., бег по кругу, ОРУ, спец беговые упр. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 × 2 м) с расстояния в 4–5 м. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель	планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения	понимать действия партнёра в игровой ситуации; давать адекватную позитивную оценку в игре;
92	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча	Строевые упр., бег по кругу, ОРУ, спец беговые упр. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	правильно выполнять основные движения	анализ и объективная оценка результатов собственного труда,	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать

	Мяча в цель.	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 × 2 м) с расстояния в 4–5 м. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель	поиск возможностей и способов их улучшения	способы их исправления
93	Метание Малого мяча на дальность. Эстафеты.	Строевые упр., беговые упр., ОРУ, спец беговые упр. Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств.	правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта
94	Метание Малого мяча на дальность. Эстафеты	Строевые упр., беговые упр., ОРУ, спец беговые упр. Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств.	правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений;	анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения	проявлять познавательный интерес к изучению предмета
95	Метание Малого мяча на дальность. Эстафеты	Строевые упр., беговые упр., ОРУ, спец беговые упр. Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств.	правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и	анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения	проявлять познавательный интерес к изучению предмета

			мячи на дальность с места из различных положений;		
96	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы	Строевые упр., беговые упр., ОРУ, спец беговые упр. Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше».	Уметь: бегать в равномерном темпе до 10 мин; чередовать ходьбу с бегом	управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность	характеризовать основные физические качества
97	Равномерный бег (5–6 мин). Чередование бега и ходьбы	Строевые упр., беговые упр., ОРУ, спец беговые упр. Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	технически правильное выполнение двигательных действий	анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя)
98	Равномерный бег (5–6 мин). Чередование бега и ходьбы	Строевые упр., беговые упр., ОРУ, спец беговые упр. Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	технически правильное выполнение двигательных действий	адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений
99	Равномерный бег (7–8 мин)	Бег по заданию. ОРУ, спец бегов упр. Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрята». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения	выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя

100	Равномерный бег (6 мин)	Строевые упр., беговые упр., ОРУ, спец беговые упр. Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Применять беговые упражнения для развития физических качеств	оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов
101	Равномерный бег (6 мин)	Строевые упр., беговые упр., ОРУ, спец беговые упр. Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Применять беговые упражнения для развития физических качеств	проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
102	Равномерный бег (7–мин)	Строевые упр., беговые упр., ОРУ, спец беговые упр. Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Применять беговые упражнения для развития физических качеств	проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

VII. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Основная литература:

1. Кондаков, А.М., Никандров, Н.Д., Рыжаков, М.В. Примерные программы начального общего образования. - М.: Просвещение, 2009. - (Стандарты второго поколения).

2. Рабочая программа А.П. Матвеева «Физическая культура». Издательство «Просвещение» 2011 год. (Стандарты второго поколения).

Дополнительная литература:

1. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.- М.:Просвещение, 2008.
- 2.Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы 1-4 классы /Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов.- М.:ВАКО,2011.- (Контрольно-измерительные материалы).
- 3.Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И., Лях и А.А., Зданевича / Авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- 2-е изд. - Волгоград: Учитель, 2011.
- 4.Справочник учителя физической культуры./Авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград: Учитель,2011.
- 5.Физкультура: тематическое планирование по 2-и 3-часовой программе 1-11 классы. / Сост. К.Р.Мамедов. - Волгоград: Учитель, 2011.

Учебная литература:

- Учебно-методическое пособие. Рабочая программа «Физическая культура» 5 класс к УМКА. П. Матвеева (М.: Просвещение). Составитель О.П. Авдеева - М.: ВАКО, 2015.
- «Физическая культура» 4 класс: рабочая программа по учебнику А.П. Матвеева /Ф50 авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. - Волгоград: Учитель 2013.
- Учебно-методическое пособие. Рабочая программа «Физическая культура» 4 класс к УМК В.И. Ляха (М.: Просвещение). Составитель А.Ю. Патрикеев - М.,: ВАКО, 2015.
- Учебно-методическое пособие. Рабочая программа «Физическая культура» 3 класс к УМК В.И. Ляха (М.: Просвещение). Составитель А.Ю. Патрикеев - М.,: ВАКО, 2015.
- Учебно-методическое пособие. Рабочая программа «Физическая культура» 2 класс к УМК В.И. Ляха (М.: Просвещение). Составитель А.Ю. Патрикеев - М.,: ВАКО, 2015.
- Учебно-методическое пособие. Рабочая программа «Физическая культура» 1 класс к УМК В.И. Ляха (М.: Просвещение). Составитель А.Ю. Патрикеев - М.,: ВАКО, 2015.
- Рабочая программа А.П. Матвеева «Физическая культура». Издательство «Просвещение» 2011 год. (Стандарты второго поколения).
- Рабочая программа А.П. Матвеева «Физическая культура». Издательство «Просвещение» 2001 год.
- Лях, В.И., Зданевич, А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.- М.:Просвещение, 2008.

- Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы 1-4 классы. /Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов.- М.:ВАКО,2011.- (Контрольно-измерительные материалы).
- Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И., Лях и А.А., Зданевича / Авт.-сост. А.Н.Каинов,Г.И.Курьерова.- 2-е изд. - Волгоград: Учитель, 2011.
- Справочник учителя физической культуры./Авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград: Учитель,2011.
- Физкультура: тематическое планирование по 2-и 3-часовой программе 1-11 классы. / Сост. К.Р.Мамедов. - Волгоград: Учитель, 2011.

Технические средства обучения:

- компьютер;
- цифровая видеокамера;
- экран (на штативе или навесной);

Учебно-практическое оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- «козел», «конь» гимнастический;
- перекладина гимнастическая;
- брусья гимнастические;
- канат для лазанья;
- мост гимнастический подкидной;
- коврики гимнастические;
- маты гимнастические;
- мячи набивные (3 кг);
- мячи малые (теннисные);
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- сетка для переноса мячей;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты баскетбольные с кольцами;

- мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные, сетки волейбольные, мячи волейбольные;
- аптечка медицинская.

Интернет ресурсы:

1. Приоритетный национальный проект «Образование»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://mon.gov.ru/pro/pnpro>;
2. Система гигиенических требований к условиям реализации основной образовательной программы основного общего образования: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://standart.edu.ru>;
3. Федеральная целевая программа развития образования на 2011—2015 гг.: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://mon.gov.ru/press/news/8286>;
4. Сайт «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://window.edu.ru>.
5. Сайт «Каталог единой коллекции цифровых образовательных ресурсов»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru>;
6. Сайт «Сеть творческих учителей»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://www.it-n.ru>;
7. Сайт «Федеральный государственный образовательный стандарт»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://standart.edu.ru>
8. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/akt/6591>

VIII. Планируемые результаты изучения учебного предмета и формы их контроля

В результате обучения, обучающиеся на ступени начального общего образования.

обучающиеся будут знать:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

обучающиеся будут уметь:

- осваивать первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся правильно выполнять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол и баскетбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятиями физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

обучающиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, 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;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», различать физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

получат возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Обучающиеся будут уметь:

В способах физкультурной деятельности.

- отбирать и выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, вес) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;

получат возможность научиться:

- вести тетрадь самонаблюдения с записями режима дня, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

Физическое совершенствование

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки и плоскостопия, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости).
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырок вперед, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание мяча);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

получат возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

Демонстрировать: двигательные умения, навыки и способности.

- *В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 30 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; прыгать с поворотами на 180-360 градусов.
- *В метаниях на дальность и на меткость:* метать небольшие предметы и мячи до 150г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега; метать малым мячом в цель, установленную на расстоянии 10м для мальчиков и 7м для девочек.

- *В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами; лазать по гимнастической стенке; слитно выполнять кувырок вперед, назад; ходить по рейке гимнастической скамейке на равновесие с выполнением поворотов на 90,180 градусов; выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.
- *В подвижных играх:* уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («пионербол», «снайперы», мини-футбол).
- *Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.
- *Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.
- *Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.
- *Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Организационно-методические указания

Каждый урок физической культуры является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь, темы необходимо согласовать между собой, определить объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительной и отрицательной переносимости учащимися нагрузок, подготовленности учащихся класса, возрастных особенностей.

Важнейшим требованием современного урока 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.

Уроки физической культуры должны проводиться в основном на открытом воздухе. Обучающиеся занимаются в спортивной одежде в соответствии с погодными условиями.

При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. Важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей младших школьников тесно взаимосвязаны. Умелое сочетание на уроке развития координационных и кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам – отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

Младший школьный возраст благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам.

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями. При оценке в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии двигательных способностей учащихся.

Критерии и нормы оценки

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

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. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение обучающихся 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. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с 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 и комбинированный. Обязательно используется индивидуальный подход.

IX. Приложения к программе