

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Кулаковская средняя общеобразовательная школа Тюменского муниципального района

РАССМОТРЕНО на заседании
ШМО учителей начальных классов,
физической культуры, технологии и ОБЖ
М.Ф. Пропп Т.Б.
Протокол № 1
От «30» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
М.Ф. Плесовских Т.Я.
От «31» августа 2021 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор
М.Ф. Сивуха А.М.
От «4» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	Физическая культура
Учебный год	2021-2022
Класс	4а

Учитель: Сажин С.В.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Содержание учебного предмета.

Критерии оценивания.

Тематическое планирование с видами учебной деятельности.

Приложение 1. Календарно-тематическое планирование 4 класса.

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по предмету физическая культура для 4 класса составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009г), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (в редакции от 22.09.2011 г. № 2357) с изменениями от 31.12.2015 г. № 1576.
2. Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федеральных перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность.
3. Учебный план, утвержденный приказом по школе от 29.06.2021 № 102.1 – ОД «Об утверждении Учебного плана на 2021-2022 учебный год».
4. Программы, выбранной общеобразовательным учреждением: авторской программы Т.В. Петровой «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями ФГОС начального образования.

Задачи и цели программы.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

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

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
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к не известному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике 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 использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влияние на развитие человека.

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств,

освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, улучшения осанки.

Содействие гармоничному физическому развитию:

- развитие основных физических качеств; силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости:

Обучение физическим упражнениям из таких видов спорта как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу:

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности:

- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья:

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми:

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии изменениями, внесёнными в федеральный базисный учебный план курс «Физическая культура», изучается с 1-го по 4-й класс по три часа в неделю. Программный материал делится на две части. Общий объём учебного времени составляет 405 часов.

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего 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;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Первая часть состоит из следующих разделов:

Знания о физической культуре: Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д)

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения, Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийский физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки (18 ч.). Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры . На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски;

упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр: футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча на месте и в движении шагом и бегом, передачи мяча в движении, ловля мяча, броски мяча в корзину и в щит, подвижные игры на основе баскетбола.

Волейбол – подбрасывание мяча, передача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, ска- калкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних из звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с

последующим прыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы обще-развивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Вторая часть определяется образовательным учреждением и состоит из следующих разделов:

Подвижные игры с элементами спорта.

Подвижные игры на основе баскетбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

Подвижные игры на основе мини-футбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

Подвижные игры и национальные виды спорта народов России.

Развитие физических качеств. Определяется исходя из национально-региональных особенностей содержания образования.

Критерии оценивания

Нормы оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости,

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

Критерии оценки успеваемости по разделам программы

1. При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

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

Отметку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Отметка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

2. Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками (комплексы упражнений в гимнастике, акробатические комбинации, упражнения на брусьях, бревне, тактические и технические приемы в баскетболе, волейболе, футболе и т.д.)

Отметка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Отметка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

Отметка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Отметка «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

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

Учащиеся должны самостоятельно организовать места занятий, подобрать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Отметка «5» - Учащийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги;

Отметка «4» - Учащийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств;

Отметка «3» - Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов;

Отметка «2»-Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащегося

Отметка «5»- Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени;

Отметка «4»-Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста;

Отметка «3»- Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту;

Отметка «2»- Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

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

Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

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

№	Упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м	5,5 и менее	6,0	6,5 и более	5,7 и менее	6,3	6,8 и более
2	Бег 60 м	10,7 и менее	11,7	12,0 и более	11,1 и менее	12,5	12,9 и более
3	Челночный бег 3х10	8,8 и менее	9,4	10,2 и более	9,3 и менее	9,8	10,8 и более
4	Бег 1000 м	5.20и менее	5.30	5.45 и более	5.50 и менее	6.00	7.15 и более

5	Прыжок в длину с места	155 и более	121	120 и менее	150 и более	116	115 и менее
6	Прыжок в высоту способом перешагивания	100 и больше	80	75 и меньше	95 больше и	80	70 меньше и
7	Подтягивание в висе (ю), в висе лежа (д)	5 и более	3	2 и менее	14 и более	9	7 и менее
8	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	300 и более	240	239 и менее	260 и более	210	209 и менее
9	Метание мяча (150 г), м	27 и больше	19	18 и меньше	17 и больше	13	12 и меньше
10	Прыжки через скакалку короткую за 30 с	50 и больше	31	30 и меньше	55 и больше	36	35 и меньше
11	Поднимание туловища, кол-во раз за 30 с	25 и больше	16	15 и меньше	20 и больше	11	10 и меньше
12	Бег на лыжах 1 км, мин., сек.	7.20 и меньше	7.50	8.20 и больше	7.45 и меньше	8.15	8.45 и больше

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема	Часы
Легкая атлетика	24
Подвижные игры на основе баскетбола	24
Гимнастика	12
Подвижные игры	24
Лыжная подготовка	18
Знания о физической культуре	В ходе уроков
Итого	102

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№	Кол-во часов	Дата	Тема урока
1	1	3.09	I четверть Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике.
2	1	6.09	Бег с максимальной скоростью 60 м . Подготовка к сдача норм ГТО
3	1	8.09	Бег на результат 30 м. Развитие скоростных качеств. Значение физической культуры для укрепления здоровья человека
4	1	10.09	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, Подготовка к сдача норм ГТО
5	1	13.09	Прыжок в длину способом согнув ноги. Развитие скоростно-силовых качеств.
6	1	15.09	Метание малого мяча с места на дальность Подготовка к сдача норм ГТО
7	1	17.09	Метание малого мяча с места на точность. Развитие координации. Понятие о физической культуре как факторе успешной учебы и социализации.
8	1	20.09	Метание в цель с 4-5 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.
9	1	22.09	Равномерный бег 5 минут. Развитие выносливости.
10	1	25.09	Равномерный бег 6 минут Развитие выносливости.
11	1	27.09	Равномерный бег 8 минут Развитие выносливости.
12	1	29.09	Кросс 1 км , Подготовка к сдача норм ГТО
13	1	1.10	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Режим дня.
14	1	3.10	Ловля и передача мяча в движении. Развитие координации.
15	1	5.10	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Развитие координации.
16	1	8.10	Игра: «Гонка мячей по кругу».

			Развитие координации.
17	1	10.10	Игра: «Овладей мячом». Развитие ловкости. Утренняя зарядка.
18	1	12.10	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Оздоровительные мероприятия.
19	1	15.10	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Развитие ловкости.
20	1	17.10	Игра: «Мяч ловцу». Измерение массы тела, роста.
21	1	19.10	Ловля и передача мяча в кругу. Развитие координации.
22	1	22.10	Ведение мяча правой и левой рукой в движении Развитие ловкости. Показатели развития координации.
23	1	24.10	Игра в мини-баскетбол.
24	1	26.10	Ведение мяча правой и левой рукой в движении
25	1	29.10	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики
26	1	8.11	Два кувырка вперед
27	1	10.11	Стойка на лопатках. Показатели развития силы.
28	1	12.11	Мост из положения лежа на спине. Развитие гибкости.
29	1	15.11	Перестроение в две шеренги.
30	1	17.11	Вис стоя и лежа. Показатели развития силы.
31	1	19.11	Вис на согнутых руках. Развитие силы
32	1	22.11	Подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на результат ГТО
33	1	24.11	Передвижение по диагонали противоходом, змейкой
34	1	26.11	Ходьба приставными шагами по бревну
35	1	29.11	Перелезание через гимнастического коня
36	1	1.12	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа подтягиваясь руками

37	1	3.12	Игра: «Пустое место». Развитие быстроты.
38	1	6.12	Игра: «Белые медведи». Развитие координации.
39	1	8.12	Игра: «Успей взять кеглю» Развитие быстроты.
40	1	10.12	Игра: «Успей взять кеглю» Развитие быстроты.
41	1	13.12	Игра: «Сбей мяч». Развитие ловкости.
42	1	15.12	Игра: «Прыжки по полосам». Развитие координации.
43	1	17.12	Игра: «Сбей мяч». Развитие ловкости.
44	1	20.12	Игра: Вол во рву» Развитие ловкости.
45	1	22.12	Игра: «Охотник и сторож». Развитие быстроты.
46	1	24.12	Игра: Охотник и сторож» Развитие быстроты
47	1	27.12	Игра: «Воробьи-попрыгунчики». Развитие скоростно-силовых качеств.
48	1	10.01	Игра: «Воробьи-попрыгунчики»
49	1	12.01	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке
50	1	14.01	Попеременный двухшажный ход без палок. Развитие выносливости.
51	1	17.01	Попеременный двухшажный ход без палок Развитие выносливости.
52	1	19.01	Спуск со склона в средней стойке. Развитие координации.
53	1	21.01	Спуск со склона в средней стойке Развитие координации
54	1	24.01	Спуск со склона в средней стойке Развитие координации
55	1	26.01	Подъем на склон лесенкой Развитие координации
56	1	28.01	Подъем на склон лесенкой Развитие координации
57	1	31.01	Попеременный двухшажный ход Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО
58	1	2.02	Попеременный двухшажный ход Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО
59	1	4.02	Попеременный двухшажный ход Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО
60	1	6.02	Передвижение на лыжах 2 км Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО
61	1	9.02	Передвижение на лыжах 2 км Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО

62	1	11.02	Передвижение на лыжах 2 км Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО
63	1	13.02	Передвижение на лыжах 2 км Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО
64	1	16.02	Передвижение на лыжах 2 км Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО
65	1	18.02	Лыжная гонка на 1 км Подготовка к сдаче норм ГТО
66	1	21.02	Встречные эстафеты с этапом до 100 м Развитие скорости.
67	1	23.02	Встречные эстафеты с этапом до 100 м Развитие скорости
68	1	25.02	Игра: «Прыжки по полосам» Развитие координации
69	1	28.02	Игра: «Вол во рву» Развитие скорости.
70	1	2.03	Игра: «Вол во рву» Развитие скорости.
71	1	4.03	Игра: «Удочка». Развитие скоростно-силовых способностей.
72	1	7.03	Игра: «Удочка» Развитие скоростно-силовых способностей.
73	1	9.03	Игра: «Веревочка под ногами». Развитие ловкости.
74	1	11.03	Игра: «Мышеловка» Развитие ловкости.
75	1	14.03	Игра: «Мышеловка» Развитие ловкости.
76	1	16.03	Игра: «Невод» Развитие ловкости.
77	1	18.03	Игра: «Кто дальше бросит». Развитие силы.
78	1	21.03	Игра: «Кто дальше бросит» Развитие силы.
79	1	23.03	Ловля и передача мяча в кругу. Развитие координации.
80	1	25.03	Игра «Мяч ловцу» Развитие координации.
81	1	28.03	Игра: «Перестрелка». Развитие ловкости.
82	1	30.03	Игра: «Перестрелка»». Развитие ловкости.
83	1	1.04	Ведение мяча правой и левой рукой в движении Развитие координации.
84	1	4.04	Ведение мяча правой и левой рукой в движении Развитие координации.
85	1	6.04	Игра в мини-баскетбол. Развитие координации.
86	1	8.04	Игра в мини-баскетбол. Развитие координации.

87	1	11.04	Ловля и передача мяча в квадрате Развитие координации.
88	1	13.04	Ловля и передача мяча в квадрате Развитие координации.
89	1	15.04	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди Развитие координации.
90	1	18.04	Игра в мини-баскетбол. Развитие координации.
91	1	20.04	Бег с максимальной скоростью до 60 м. Развитие скорости.
92	1	22.04	Бег на результат 30 м Развитие скорости.
93	1	25.04	Бег на результат 60 м, Подготовка к сдача норм ГТО . Развитие скорости
94	1	27.04	Прыжок в длину с разбега Подготовка к сдача норм ГТО Развитие скорости.
95	1	29.04	Прыжок в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.
96	1	2.05	Метание малого мяча с места. Развитие скоростно-силовых качеств.
97	1	4.05	Метание мяча на дальность с места Подготовка к сдача норм ГТО
98	1	6.05	Метание мяча в цель с 4-5 м Развитие скоростно-силовых качеств.
99	1	9.05	Бег по пересеченной местности 5 мин. Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО.
100	1	11.05	Бег по пересеченной местности 6 мин Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО
101	1	13.05	Бег по пересеченной местности 8 мин Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО
102	1	16.05	Бег по пересеченной местности 10 мин Развитие выносливости.