

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа» пгт Троицко-Печорск**

РАССМОТРЕНО
руководитель ШМО
начальных классов
Шебырева В.В.
Протокол №6
от «5» июня 2024г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УР
Зыкина О.Н.
«5» июня 2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ ООШ
Цыбренкова А.В.
Приказа № 490
от «1» августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура»

Начальное общее образование,

Срок реализации программы – 1 год.(4 класс)

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании в РФ» № 273 от 29.12.2012 г., Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 (в ред. приказов Министерства образования и науки РФ от 26 ноября 2010 г. № 1241; от 22 сентября 2011 г. № 2357; от 18 декабря 2012 г. № 1060; от 29 декабря 2014 г. № 1643), основной образовательной программой начального общего образования МБОУ ООШ пгт. Троицко-Печорск.

Целью 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**:

- 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 направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями);
- 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», 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 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.

1. Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подходов к обучающимся с

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

Программа 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.

Программа разработана с учетом особенностей начального уровня общего образования как фундамента всего последующего обучения.

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 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 представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Каждый урок физической культуры имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание урока, выбор методов (разумное сочетание современных технологий развивающего обучения, проблемного обучения, личностно-ориентированного обучения), средств обучения и воспитания (в т.ч. ИКТ), способов организации учащихся. На каждом уроке решается комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

В основе реализации основной образовательной программы лежит системно-деятельностный подход, на каждом уроке обеспечивается дифференцированный и индивидуальный подход к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

При обучении двигательным действиям предпочтение отдается целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей младших школьников тесно связаны между собой. При освоении двигательных действий, используется метод стандартноповторного и вариативного упражнения, который в младшем школьном возрасте сочетается с широким применением игрового и соревновательного метода.

На уроках используются следующие формы организации учебного процесса: индивидуальные, индивидуально-групповые, фронтальные, групповые, работа в парах.

2. Место учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура», изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2 ч в неделю. Объем -68 ч.: 4 классы – по 68 ч ежегодно (по 34 учебных недели).

3. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание, методики и дидактические основы предмета «Физическая культура» создают условия для реализации ценностных ориентиров:

- формирование основ гражданской идентичности личности на основе:
 - восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур; уважения истории и культуры каждого народа;
- формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:
 - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
 - уважения к окружающим, умения слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников;
- развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
 - ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
 - развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:
 - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
 - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке).

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

5. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. 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. 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. 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.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. 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.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; 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; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

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, скакалкой; 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 и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее 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 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, лёжа; 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 и булавы), 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно 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 поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки 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 с касанием рукой подвешенных ориентиров; 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 спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих 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.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Распределение учебного времени (сетка часов) на различные виды программного материала

	IV класс (часы)
Знания о физической культуре	3
Способы физкультурной деятельности	3
Лёгкая атлетика	14
Подвижные и спортивные игры	12
Гимнастика с основами акробатики	14
Лыжная подготовка	20
Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
Всего:	68

6. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Рабочая программа по «Физической культуре» предполагает использование следующей технологии оценивания образовательных достижений (учебных успехов) учащихся.

1) Определять, как ученик овладевает умениями по использованию знаний, т.е. насколько обучение соответствует современным целям обучения.

2) Развивать у ученика умения самостоятельно оценивать результаты своих действий, контролировать себя, находить и исправлять собственные ошибки.

3) Мотивировать ученика на успех, избавить его от страха перед школьным контролем и оцениванием.

4) Создавать комфортную обстановку, сохранить психологическое здоровье детей.

Критерии 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, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Практическая часть

Отметка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок, когда все движения выполняются правильно, с соблюдением требований программы. Упражнение проделано легко, свободно, уверенно, слитно, точно, в правильном ритме.

Отметка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких, когда выполнены все требования, предъявляемые к упражнению. Упражнение проделано легко, свободно, но при этом допущены незначительные ошибки.

Отметка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Отметка «2» выставляется в том случае, когда упражнение выполнено неправильно, неуверенно, нечетко, с нарушением схемы движения, с двумя или тремя значительными ошибками. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Теоретическая часть

Отметка «5» выставляется при условии, если учащийся полно и правильно изложил теоретический вопрос, привел собственные примеры, правильно раскрывающие те или иные положения, сделал обоснованный вывод.

Отметка «4» выставляется при условии, если учащийся (не допуская ошибок) правильно изложил теоретический вопрос, но недостаточно полно или допустил незначительные неточности, не искажающие суть понятий, теоретических положений, правовых и моральных норм. Примеры, приведенные учеником, воспроизводили материал учебников. На заданные экзаменаторами уточняющие вопросы ответил правильно.

Отметка «3» выставляется при условии, если учащийся смог с помощью дополнительных вопросов воспроизвести основные положения темы, но не сумел привести соответствующие примеры или аргументы, подтверждающие те или иные положения.

Отметка «2» выставляется при условии, если учащийся не раскрыл теоретический вопрос, на заданные экзаменаторами вопросы не смог дать удовлетворительный ответ.

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ

1. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы
2. Учебник. В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.

ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ

- Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.
- Плакаты методические.
- Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

1. Бревно напольное (3м).
2. Козел гимнастический.
3. Перекладина гимнастическая (пристеночная)
4. Стенка гимнастическая
5. Скамейка гимнастическая жесткая (2м.),
6. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные шиты)
7. Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.
8. Палка гимнастическая.
9. Скакалка детская.
10. Мат гимнастический.
11. Гимнастический подкидной мостик.
12. Кегли.
13. Обруч пластиковый детский.
14. Планка для прыжков в высоту.
15. Стойка для прыжков в высоту.
16. Флажки: разметочные с опорой и стартовые.

17. Лента финишная.
18. Дорожка разметочная резиновая для прыжков.
19. Рулетка измерительная.
20. Лыжи детские (с креплениями и палками)
21. Щит баскетбольный тренировочный.
22. Сетка для переноса и хранения мячей
23. Волейбольная стойка универсальная.
24. Сетка волейбольная

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре 4 класс

№ п/п	Тема урока	предметные	Планируемые результаты			
			метапредметные			личностные результаты
			познавательные:	регулятивные:	коммуникативные:	
Легкая атлетика- 18 часов						
1.	Правила поведения в спортивном зале. Построения в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд.	Соблюдать правила безопасного поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Выполнять строевые команды. Организовывать и проводить подвижные игры.	Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Использовать речь для регуляции своего действия; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Проявлять учебно - познавательный интерес к новому учебному материалу.
2.	Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 метров. Высокий и низкий старт	Равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега. Технически правильно выполнять высокий и низкий старт, стартовое ускорение.	Самостоятельно выделять и формулировать познават. цели, использовать общие приемы решения поставленных задач	Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок.	Формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Понимать значение физического развития для человека и принимать его; ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности
3.	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м .	Выполнять организующие строевые команды и приемы. Выполнять легкоатлетические упражнения (бег).	Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.	Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок.	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
4.	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Охотники и утки».	Технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием. отталкиваться и приземляться	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.			Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.
5.	Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта.	Выполнять легкоатлетические упражнения - бег на 60 м с высокого и низкого старта.	Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями,	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Использовать речь для регуляции своего действия; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Ориентироваться на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство

			подвижными и спортивными играми.			в достижении поставленных целей
6.	Совершенствование навыка метания теннисного мяча. Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта.	Выполнять упражнения для развития двигательных навыков. Технически правильно выполнять забеги на дистанцию 60 м.	Использовать общие приемы решения поставленных задач.	Формулировать учебные задачи вместе с учителем; вносить изменения в план действия.	Формулировать собственное мнение; использовать речь для регуляции своего действия.	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
7.	Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 метров.	Выполнять бег в медленном темпе. Равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега	Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели	Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	
8.	Метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «подвижная цель».	Выполнять легкоатлетические упражнения. Организовывать и проводить подвижные игры.	Самостоятельно формулировать и решать учебную задачу; контролировать процесс и результат действия.	Формулировать учебные задачи вместе с учителем; вносить изменения в план действия.	Формулировать собственное мнение; использовать речь для регуляции своего действия.	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
9.	Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Игра-эстафета «Преодолей препятствие»	организовывать и проводить подвижные игры-эстафеты. Соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Использовать общие приемы решения поставленных задач.	Оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя	Формулировать вопросы; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.
10.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «волк во рву»	Организовывать и проводить подвижные игры. Выполнять упражнение по образцу.	Использовать общие приемы решения поставленных задач.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Формулировать собственное мнение; использовать речь для регуляции своего действия.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.
11.	Прыжок в длину с разбега. Развитие внимания, двигательных	Выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки). Технически правильно отталкиваться и приземляться	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	Вносить необходимые коррективы в действие после его	Формулировать собственное мнение; использовать речь для регуляции своего действия.	Ориентироваться на принятие и освоение социальной роли обучающегося;

	качеств посредством подвижных игр	в прыжке в длину с разбега		завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.		раскрывать внутреннюю позицию школьника
12.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «прыгающие воробушки»		Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Использовать речь для регуляции своего действия; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Ориентироваться на самоанализ и самоконтроль результата.
13.	Способы регулирования физической нагрузки. Эстафеты с мячами.	Выполнять легкоатлетические упражнения. Регулировать физическую нагрузку по скорости и продолжительности выполнения упражнений.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	Формулировать учебные задачи вместе с учителем; вносить изменения в план действия.	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности
14.	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 м.	Выполнять легкоатлетические упражнения. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в беге.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности	Оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя	Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности
15.	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнять разбег в прыжках в высоту способом «перешагивание». Выполнять организующие строевые команды и приемы.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	Оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя	Формулировать собственное мнение; использовать речь для регуляции своего действия.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.
16.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Совершенствование разбега.	Выполнять правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Самостоятельно формулировать и решать учебную задачу; контролировать процесс и результат действия.	Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности
17.	Совершенствование разбега и прыжка в	Выполнять легкоатлетические упражнения - прыжки	Ориентироваться на понимание причин успеха в	Оценивать правильность	Допускать возможность существования у людей	Ориентироваться на понимание причин

	высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Удочка».	в высоту.	учебной деятельности	выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя	различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	успеха в учебной деятельности
18.	Развитие координационных способностей в эстафетах «Веселые старты»		Ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности	Оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя	Формулировать собственное мнение; использовать речь для регуляции своего действия.	Внутренняя позиция школьника
Гимнастика с элементами акробатики- 14						
19.	Правила безопасного поведения на занятиях гимнастикой. .. Подвижная игра «перестрелка»	Творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата	Самостоятельно ставить, формулировать и решать учебную задачу; контролировать процесс и результат действия.	формулировать учебные задачи вместе с учителем; вносить изменения в план действия	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности
20.	Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд.	Соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Организовывать и проводить подвижные игры.	Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Использовать речь для регуляции своего действия; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности
21.	Группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор.	Выполнять упражнения для развития ловкости и координации.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности	Оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя	Формулировать собственное мнение; использовать речь для регуляции своего действия.	Внутренняя позиция школьника
22.	Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад.	Выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств.	Использовать общие приемы решения поставленных задач.	Оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя	Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности
23.	Прыжки со	Выполнять сложные прыж-	Ставить и формулировать	Использовать	Договариваться о	Принимать образ

	скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях.	ки со скакалкой в различных сочетаниях.	проблемы.	установленные правила в контроле способа решения.	распределении функций и ролей в совместной деятельности..	«хорошего ученика» и раскрывать внутреннюю позицию школьника.
24.	Опорный прыжок через гимнастического козла.	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжках через гимнастического козла.	Использовать общие приемы решения поставленных задач;	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Использовать речь для регуляции своего действия; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности
25.	Совершенствование прыжков через гимнастического козла.	Выполнять упражнения для развития ловкости и координации.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности.	Оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя.	Формулировать собственное мнение; использовать речь для регуляции своего действия.	Внутренняя позиция школьника.
26.	Способы регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения. Упражнения с набивными мячами разного веса (1 кг, 2 кг)	Выполнять броски и ловлю набивного мяча из разных исходных положений с правильной постановкой рук.	Использовать общие приемы решения поставленных задач;	Оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя.	Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности. Самоанализ и самоконтроль результата
27.	Наклон вперед из положения сидя. Игра «ниточка и иголочка»	Выполнять упражнения акробатики методом круговой тренировки. Организовывать и проводить подвижные игры	Ставят и формулируют проблемы.	Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Ставить вопросы, обращаться за помощью; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Принимать образ «хорошего ученика» и раскрывать внутреннюю позицию школьника.
28.	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и подтягивания на перекладине (мальчики). Кувырок вперед.	Технически правильно выполнять акробатические элементы (кувырки). Соблюдать правила безопасного поведения во время занятий	Использовать общие приемы решения поставленных задач;	Оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя.	Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности. Самоанализ и самоконтроль результата
29.	Парные упражнения у гимнастической стенки	Выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников;	Ставят и формулируют проблемы.	Выполнять действия в соответствии с	Ставить вопросы, обращаться за помощью; договариваться о	Принимать образ «хорошего ученика» и раскрывать

		- организовывать и проводить подвижные игры в помещении		поставленной задачей и условиями ее реализации;	распределении функций и ролей в совместной деятельности.	внутреннюю позицию школьника.
30.	Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине).	Выполнять упражнения для развития ловкости и скоростно-силовых качеств	Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Использовать речь для регуляции своего действия.	Ориентироваться на самоанализ и самоконтроль результата.
31.	Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине).					
32.	Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий. Эстафеты.	Организовывать и проводить подвижные игры в помещении. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности.	Оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя, одноклассников.	Формулировать собственное мнение; использовать речь для регуляции своего действия.	Внутренняя позиция школьника.
Лыжная подготовка - 20 часов.						
33.	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки.	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Формулировать собственное мнение; использовать речь для регуляции своего действия.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.
34.	Передвижение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом.	Технически правильно выполнять движение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом по дистанции	Самостоятельно формулировать проблемы и находить способы их решения.	Использовать установленные правила в контроле способа решения.	Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Ориентироваться на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
35.	Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом					
36.	Попеременный двухшажный ход с палками. Подвижная игра «Прокатись через	Подбирать лыжи и палки по росту. Технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход на лыжах с палками.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели; использовать общие приемы решения	Оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать	Формулировать собственное мнение; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

	ворота»		поставленных задач.	оценку учителя и одноклассников.		
37.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.					
38.	Одновременный одношажный ход на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет»	Самостоятельно организовывать и проводить разминку перед ходьбой на лыжах.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Формулировать собственное мнение; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
39.	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.					
40.	Одновременный бесшажный ход под уклон с палками. Ходьба на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.	Технически правильно выполнять одновременный бесшажный ход на лыжах с палками под уклон.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Формулировать собственное мнение; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
41.	Одновременный бесшажный ход под уклон с палками.					
42.	Спуск на лыжах в высокой стойке, торможение «плугом».	Выполнять упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъемы на лыжах)	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Формулировать собственное мнение; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
43.	Подъем на лыжах способом «полуелочка» и «елочка».					
44.	Совершенствование техники спусков и подъемов.					
45.	Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м	Выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении на лыжах больших дистанций	Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели; использовать общие приемы решения поставленных задач.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Формулировать собственное мнение; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
46.	Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов				
47.	Совершенствование техники	Технически правильно выполнять повороты,	Ориентироваться в разнообразии способов	Планировать свои действия в	Формулировать собственное мнение;	Проявлять дисциплинированность,

	торможения и поворотов на лыжах. Игра «Прокатись через ворота»	спуски и подъемы на лыжах	решения задач.	соответствии с поставленной задачей условиями реализации.	ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
48.	Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка».					
49.	Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м	Выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения	Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели; использовать общие приемы решения поставленных задач.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей условиями реализации.	Формулировать собственное мнение; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Ориентироваться на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
50.	Ходьба на лыжах по дистанции 1000 м на время.	Технически правильно выполнять двигательные действия лыжной подготовки, использовать их в соревновательной деятельности	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей условиями реализации.	Формулировать собственное мнение; использовать речь для регуляции своего действия.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.
51.	Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов	Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели; использовать общие приемы решения поставленных задач.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей условиями реализации.	Формулировать собственное мнение; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
52.	Игровые упражнения с бегом на лыжах и без лыж. Эстафеты.	Организовывать игровую деятельность с учетом требований ее безопасности.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели; использовать общие приемы решения поставленных задач.	Оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя и одноклассников.	Формулировать собственное мнение; использовать речь для регуляции своего действия.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.
Спортивные игры - 10 часов						
53.	Правила безопасности при занятиях спортивными	Технически правильно бросать и ловить мяч при быстром движении. Соблюдать правила поведения и	Самостоятельно формулировать проблемы и находить способы их решения.	Выполнять действия в соответствии с поставленной	Ставить вопросы, обращаться за помощью; договариваться о распределении функций и	Принимать образ «хорошего ученика» и раскрывать внутреннюю позицию

	играми	предупреждения травматизма во время занятий.		задачей и условиями ее реализации;	ролей в совместной деятельности.	школьника.
54.	Броски мяча в кольцо способом «снизу», «сверху» после ведения. Подвижная игра «мяч соседу».	Распределять свои силы во время медленного разминочного бега. Правильно выполнять броски мяча в кольцо способом «снизу» после ведения.	Определять, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставить, формулировать и решать учебную задачу.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Использовать речь для регуляции своего действия.	Ориентироваться на самоанализ и самоконтроль результата.
55.	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини-баскетбол	Выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Формулировать собственное мнение; использовать речь для регуляции своего действия.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.
56.	Передвижения баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках.	Технически правильно выполнять повороты на месте с мячом в руках. Взаимодействовать с партнерами в игре	Определять, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставить, формулировать и решать учебную задачу.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Использовать речь для регуляции своего действия.	Ориентироваться на самоанализ и самоконтроль результата.
57.	Совершенствование техники бросков и ловли баскетбольного мяча в парах. Игра в мини-баскетбол					
58.	Броски и ловля мяча через сетку. Пионербол.	Технически правильно выполнять броски и ловлю волейбольного мяча	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Определять, где применяются действия с мячом.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Формулировать собственное мнение; использовать речь для регуляции своего действия.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.
59.	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Пионербол.					
60.	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками.	Выполнять упражнения По образцу учителя и показу лучших учеников. Соблюдать правила взаимодействия с игроками	Определять, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставить, формулировать и решать учебную задачу.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Использовать речь для регуляции своего действия.	Ориентироваться на самоанализ и самоконтроль результата.
61.	Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны					

	подачи.					
62.	Пионербол.					
Легкая атлетика- 6 часов						
63.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места.	Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления силовых качеств.	Самостоятельно формулировать проблемы и находить способы их решения.	Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Ставить вопросы, обращаться за помощью; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Принимать образ «хорошего ученика» и раскрывать внутреннюю позицию школьника.
64.	Челночный бег 3 x 10 метров. Способы закаливания организма.	Характеризовать способы закаливания организма. Технически правильно выполнять челночный бег	Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели; использовать общие приемы решения поставленных задач.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Формулировать собственное мнение; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Ориентироваться на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, упорство в достижении поставленных целей.
65.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м	Равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением. Оценивать величину нагрузки по частоте пульса.	Самостоятельно формулировать проблемы и находить способы их решения.	Оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя и одноклассников.	Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности. Самоанализ и самоконтроль результата
66.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м					
67.	Совершенствование навыка метания теннисного мяча.	Выполнять упражнения для развития двигательных навыков.	Использовать общие приемы решения поставленных задач.	Формулировать учебные задачи вместе с учителем; вносить изменения в план действия.	Формулировать собственное мнение; использовать речь для регуляции своего действия.	Ориентироваться на самоанализ и самоконтроль результата.
68.	Итоги года. Эстафеты «Весёлые старты»	подбирать эстафеты и формулировать их правила; - организовывать и проводить «Веселые старты»; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Использовать речь для регуляции своего действия.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности. Самоанализ и самоконтроль результата