МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Управление образования администрации города Тулы

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Центр образования №52 им. В. В. Лапина»**

**(МБОУ «ЦО №52 им. В. В. Лапина»)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПРИНЯТА  решением педагогического совета от 29.08.2024  Протокол № 1 | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР Т.В. Ерастова | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ «ЦО №52  им. В.В.Лапина»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ С.В.Авдеева/  Приказ от 29.08.2024 № 56-2-О |
| РАССМОТРЕНО  на заседании МО  учителей-предметников художественно-эстетического цикла, физической культуры, технологии и ОБЖ  Руководитель МО  О.А. Порфирьева  Протокол №1  от 28.08.2024 |  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**для 4 классов** начального общего образования

**на 2024 – 2025 учебный год**

Учителей физической культуры

Проскоков Алексей Васильевич

Петрухин Евгений Алексеевич

Виноградов Сергей Валерьевич

Богачов Никита Олегович

2024 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В 4 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

***Знания о физической культуре***. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

***Способы самостоятельной деятельности.*** Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

***Физическое совершенствование.*** *Оздоровительная физическая культура*. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

* 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**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончанию **четвёртого года обучения,** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

* 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 УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

* 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**

К концу обучения **в четвёртом классе** обучающийся научится:

* 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 учащегося);
* 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.

## Содержание курса

К концу учебного года ***учащиеся научатся:***

* + по разделу ***«Знания о физической культуре»*** — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
  + по разделу ***«Гимнастика с элементами акробатики» —*** выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с гимнастическими палками, с набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;
  + по разделу ***«Легкая атлетика» —*** пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
  + по разделу ***«Лыжная подготовка» —*** передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах

«Накаты» и «Подними предмет»;

* + по разделу ***«Подвижные и спортивные игры» —*** выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хопах», «Колдунчики»,

«Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее»,

«Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями»,

«Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы»,

«Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты»,

«Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фи- гурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

## Распределение учебных часов по разделам программы

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, и количество контрольных работ по данной теме приведено в таблице.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/  № | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | 3  четверть | 4  четверть | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | |
| 2 | Легкоатлетические упражнения | 16 | 8 |  |  |  |  | 8 |
| 3 | Подвижные игры с элементами  спортивных игр | 16 |  | 8 |  |  | 8 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами  акробатики | 22 |  | | 16 | 6 |  | |
| 5 | Лыжная подготовка | 14 |  | |  | 14 |  | |
|  | Всего часов: | 68 | 16 | | 16 | 20 | 16 | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

1. **Библиотечный фонд:**
   * стандарт начального общего образования по физической культуре;
   * примерные программы по учебным предметам. («Физическая культура. 1—4 классы»);
   * рабочие программы по физической культуре;
   * учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
   * методические издания по физической культуре для учителей.
2. **Демонстрационные материалы:**
   * таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
   * плакаты методические;
   * портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.
3. **Технические средства:**
   * телевизор с универсальной приставкой;
   * аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
   * мегафон;
   * экран (на штативе или навесной);
   * цифровая видеокамера.
4. **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:**
   * стенка гимнастическая;
   * бревно гимнастическое напольное;
   * скамейки гимнастические;
   * перекладина гимнастическая;
   * канат для лазанья;
   * комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);маты гимнастические;
   * мячи набивные (1 кг);
   * скакалки гимнастические;
   * мячи малые (резиновые, теннисные);
   * палки гимнастические;
   * обручи гимнастические;
   * планка для прыжков в высоту;
   * стойки для прыжков в высоту;
   * рулетка измерительная (10 м, 50 м);
   * щиты с баскетбольными кольцами;
   * большие мячи (резиновые, баскетбольные);
   * стойки волейбольные;
   * сетка волейбольная;
   * мячи средние резиновые;
   * аптечка медицинская.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**1. Библиотечный фонд:**

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

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/>

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/  № | №  урока | Наименование разделов и тем | Кол-во  часов | Дата  проведения | Примечания |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | 16 |  |  |
|  |  | ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ  УПРАЖНЕНИЯ | 8 |  |  |
| 1 | 1 | Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба с  изменением длины и частоты шага Бег с  заданным темпом и скорость. | 1 |  |  |
| 2 | 2 | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная  эстафета | 1 |  |  |
| 3 | 3 | Прыжок в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места | 1 |  |  |
| 4 | 4 | Прыжок в длину. учет Бросок в цель с  расстояния 4-5 метров | 1 |  |  |
| 5 | 5 | Бросок малого мяча на дальность, на точность. Игра «Метко в цель» | 1 |  |  |
| 6 | 6 | Равномерный бег 5 мин. Чередование  бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба)  Игра «Пустое место». | 1 |  |  |
| 7 | 7 | Равномерный бег 6 мин.  Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100  м ходьба). Игра «Белые медведи» | 1 |  |  |
| 8 | 8 | Равномерный бег 7 мин. Чередование  бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). | 1 |  |  |
|  |  | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ  СПОРТИВНЫХ ИГР | 8 |  |  |
| 9 | 1 | Техника безопасности во время занятий  играми. Игра «Мяч ловцу». | 1 |  |  |
| 10 | 2 | Ведение мяча с изменением направления Игра «Вызови по имени». | 1 |  |  |
| 11 | 3 | Ловля и передача мяча на месте и в движении  Игра «Овладей мячом». | 1 |  |  |
| 12 | 4 | Броски в кольцо двумя руками снизу Игра «Охотники и утки». | 1 |  |  |
| 13 | 5 | Броски в кольцо одной рукой от плеча Игра «Снайперы». | 1 |  |  |
| 14 | 6 | Подъем туловища из положения лежа.  Игра «Борьба за мяч». | 1 |  |  |
| 15 | 7 | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Передал -  садись». | 1 |  |  |
| 16 | 8 | Подтягивания. Игра с ведением мяча. | 1 |  |  |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **16** |  |  |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ  АКРОБАТИКИ | 16 |  |  |
| 17 | 1 | Правила поведения в гимнастическом  зале. Выполнять команды: «Шире шаг!»,  «Чаще шаг!», «Реже!». | 1 |  |  |
| 18 | 2 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. | 1 |  |  |
| 19 | 3 | Лазанье по канату в три приема. | 1 |  |  |
| 20 | 4 | Кувырок назад, кувырок вперед. Игра «Мы – гимнасты» | 1 |  |  |
| 21 | 5 | Висы на гимнастической стенке. | 1 |  |  |
| 22 | 6 | Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. | 1 |  |  |
| 23 | 7 | Лазанье по канату в три приема - учет | 1 |  |  |
| 24 | 8 | Висы и упоры. Выполнение команд:  «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!»,  «Вольно!» | 1 |  |  |
| 25 | 9 | Акробатическая комбинация. Игра  «Товарищи командиры». | 1 |  |  |
| 26 | 10 | Упражнения в равновесии на  гимнастическом бревне. | 1 |  |  |
| 27 | 11 | Опорный прыжок на горку из  гимнастических матов. | 1 |  |  |
| 28 | 12 | Акробатическая комбинация - учет | 1 |  |  |
| 29 | 13 | Вскок в упор стоя на коленях и соскок  взмахом рук. | 1 |  |  |
| 30 | 14 | Мост с помощью и самостоятельно. | 1 |  |  |
| 31 | 15 | Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне(скамейке) -  Учет. | 1 |  |  |
| 32 | 16 | Преодоление гимнастической полосы  препятствий. | 1 |  |  |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **20** |  |  |
|  |  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | 14 |  |  |
| 33 | 1 | Правила поведения на уроках лыжной  подготовки. | 1 |  |  |
| 34 | 2 | Подъѐмы и спуски, торможение «плугом». | 1 |  |  |
| 35 | 3 | Попеременный двухшажный ход.  Повороты переступанием. | 1 |  |  |
| 36 | 4 | Попеременный двухшажный ход. Игра  «Шире шаг» | 1 |  |  |
| 37 | 5 | Одновременный одношажный ход. Игра  «Веер» | 1 |  |  |
| 38 | 6 | Подъем на склон полуѐлочкой. Игра  «Солнышко» | 1 |  |  |
| 39 | 7 | Повороты переступанием в движении.  Подъѐм полуѐлочкой. Игра «Веер» | 1 |  |  |
| 40 | 8 | Подъѐм полуѐлочкой. Игра «Быстрый  лыжник» | 1 |  |  |
| 41 | 9 | Спуски с пологих склонов. Игра «Кто  дальше проскользит» | 1 |  |  |
| 42 | 10 | Торможение «плугом». Игра «Веер» | 1 |  |  |
| 43 | 11 | Попеременный двухшажный ход.  Дистанция до 2,5 км | 1 |  |  |
| 44 | 12 | Спуски с пологих склонов - учет  Дистанция до 2,5 км | 1 |  |  |
| 45 | 13 | Торможение упором. Игра «Кто дальше  проскользит» | 1 |  |  |
| 46 | 14 | Подъем «лесенкой». Игра «Веер» | 1 |  |  |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ  АКРОБАТИКИ | 6 |  |  |
| 47 | 1 | Тестирование наклона вперѐд из  положения стоя | 1 |  |  |
| 48 | 3 | Тестирование подтягиваний и  отжиманий | 1 |  |  |
| 49 | 3 | Лазанье по гимнастической стенке и  висы | 1 |  |  |
| 50 | 4 | Прыжки со скакалкой | 1 |  |  |
| 51 | 5 | Лазанье по канату | 1 |  |  |
| 52 | 6 | Упражнения в равновесии на  гимнастическом бревне. | 1 |  |  |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **16** |  |  |
|  |  | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ  СПОРТИВНЫХ ИГР | 8 |  |  |
| 53 | 1 | Техника безопасности во время занятий играми. Ведение с изменением  направления и скорости. | 1 |  |  |
| 54 | 2 | Ведение мяча на месте и в движении.  Игра «Борьба за мяч». | 1 |  |  |
| 55 | 3 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Борьба за мяч». | 1 |  |  |
| 56 | 4 | Учебная игра в «мини-баскетбол» | 1 |  |  |
| 57 | 5 | Передачи от груди двумя руками. Ведение  в беге. | 1 |  |  |
| 58 | 6 | Ведение в беге. Игра «Мяч ловцу» | 1 |  |  |
| 59 | 7 | Совершенствовать ловлю и передачу  мяча. | 1 |  |  |
| 60 | 8 | Учебная игра в «мини-баскетбол» | 1 |  |  |
|  |  | ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ  УПРАЖНЕНИЯ | 8 |  |  |
| 61 | 1 | Техника безопасности при беге. Движение  ног в прыжке способом ножницы. | 1 |  |  |
| 62 | 2 | Высокий старт и стартовый разгон. Бег на скорость 30, 60 м. учет | 1 |  |  |
| 63 | 3 | Техника челночного бега 3х10 м. Игра  «Пустое место» | 1 |  |  |
| 64 | 4 | Челночный бег 3х10 м- учет. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 65 | 5 | Шестиминутный бег. Метание мяча. | 1 |  |  |
| 66 | 6 | Бег 1500 м без учета времени. | 1 |  |  |
| 67 | 7 | Подтягивание, наклон туловища вперѐд -  учет. Игра «Конники-спортсмены». | 1 |  |  |
| 68 | 18 | Эстафеты. Закрепить пройденный материал. Итоги. | 1 |  |  |

# ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

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

**По основам знаний.** Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания

применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

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

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

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

# По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

сти в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

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

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

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

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

(Приложение 1)

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