МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Удмуртской Республики

Муниципальное образование "Муниципальный округ Киясовский район Удмуртской Республики"

МКОУ "Атабаевская СОШ"

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
На заседании ШМО Естественно научного цикла _____	На заседании педсовета _____	Приказом по МКОУ «Атабаевская СОШ» _____
Протокол №1 от «26» августа 2024 г.	Протокол №1 от «27» августа 2024 г.	Приказ №114 от «28» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 4 класса

Атабаево 2024

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Примерной программы по физической культуре, Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Москва: Просвещение, 2011г.), комплексной программы «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов» под ред. В.И. Ляха, М., «Просвещение», 2006 г. Преподавание ведется по учебнику, входящему в федеральный перечень учебников, утвержденный Министерством Просвещения РФ: Физическая культура 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций./ В. И. Лях; — М.: Просвещение - 2012.

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

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

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «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 материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в начальной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 270 ч. (2 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №889. В приказе было указано:

«Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в начальных классах является игровой метод.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Программный материал раздела «Подвижные игры» в 1-2 классах включает в себя подвижные игры на основе баскетбола, в 3-4 классах программный материал также включает в себя подвижные игры на основе волейбола и футбола. Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", часы, отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Подвижные игры". Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Физическая культура

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

– *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

– *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

– *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

– *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

– *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приемы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина,);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;

– в том числе подготовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующей ступени (1 ступень – Нормы ГТО для школьников 6-8 лет, 2 ступень – Нормы ГТО для школьников 9-10 лет)

Выпускник получит возможность научиться:

– *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

– *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

– *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*

– *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

– *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России);*

– *выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» соответствующей ступени (1 ступень – Нормы ГТО для школьников 6-8 лет, 2 ступень – Нормы ГТО для школьников 9-10 лет)*

СОДЕРЖАНИЕ

1.1.1.1. 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, плавание 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. Ее 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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее 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, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса 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.

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.

Легкая 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; подъемы; 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 легкой 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; прием 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 вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно 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 лежа, 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; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой 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 лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и

влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег 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-трех 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

Календарно-тематическое планирование на I четверть

№ урока	Раздел, тема урока	Количество часов	Контроль
	Основы знаний		
	Правила ТБ при занятиях физической культурой		
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 12ч		
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт	1	
2	Высокий старт.	1	Бег 30м
3	Высокий старт	1	Бег 60 м
4	Метание мяча на дальность	1	
5	Метание мяча на дальность	1	
6	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Метание мяча на дальность
7	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Кросс 1км
8	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
9	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
10	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Прыжок в длину с места
11	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
12	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	*1*	Прыжок в длину способом «согнув ноги»
	Подвижные игры на основе баскетбола(9 часов)		
13	Передача мяча снизу и ловля мяча двумя руками	1	
14	Передача мяча снизу и ловля мяча двумя руками	1	Метание малого мяча в цель
15	Передача и ловля мяча двумя руками от груди	1	
16	Передача и ловля мяча двумя руками от груди	1	
17	Передача и ловля мяча двумя руками от груди	1	Передача и ловля мяча двумя руками от груди
18	Ведение баскетбольного мяча по прямой в шаге	1	
19	Ведение баскетбольного мяча по прямой в шаге	1	Тест на гибкость
20	Ведение баскетбольного мяча в шаге и бегом	1	
21	Ведение баскетбольного мяча в шаге и бегом	1	Ведение баскетбольного мяча в шаге и беге
	Подвижные игры(6 часов)		
22	Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1	
23	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	1	Метание большого мяча (1кг)
24	Игры «Белые медведи», «Космонавты».	1	
25	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1	Подтягивание в

			висе
26	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка»	1	
27	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	1	

4 класс

Календарно-тематическое планирование на II четверть

№ урока	Раздел, тема урока	Количество часов	Контроль .
Основы знаний			
	Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.		
Гимнастика с элементами акробатики (21 часов)			
Акробатические упражнения (6 часов)			
1(28)	Инструктаж по ТБ . Кувырок вперед	1	
2(29)	2-3 кувырка вперед слитно	1	
3(30)	Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев	1	
4(31)	Кувырок назад. Мост из положения лежа	1	2 кувырка вперед слитно
5(32)	Комбинация из ранее изученных элементов	1	Кувырок назад.
6(33)	Акробатическая комбинация	1	Акробатическая комбинация
Снарядная гимнастика (7 ч)			
7(34)	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	
8(35)	Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.	1	
9(36)	Опорный прыжок на горку матов.	1	
10(37)	Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук.	1	
11(38)	К.р. Опорный прыжок : вскок в упор на колени, соскок взмахом рук	1	Опорный прыжок
12(39)	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги	1	
13(40)	К.р. Комбинация на бревне	1	Комбинация на бревне
Гимнастические упражнения прикладного характера (8 часов)			
14(41)	Прыжки со скакалкой	1	
15(42)	Прыжки группами на длинной скакалке	1	
16(43)	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	1	Прыжки со скакалкой
17(44)	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками	1	
18(45)	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки	1	Подтягивание в висе
19(46)	Переноска партнера в парах.	1	Подъем туловища лежа на спине
20(47)	Ползанье по пластунски.	1	
21(48)	Гимнастическая полоса препятствий.	1	Гимнастическая полоса

			препятствий

4 класс

Календарно-тематическое планирование на III четверть

№ урока	Раздел, тема урока	Количество часов	Контроль
Основы знаний			
	Современные олимпийское движение.		
Лыжные гонки (18 часов)			
1(49)	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	
2(50)	Ступающий и скользящий шаг.	1	
3(51)	Попеременный двухшажный ход.	1	
4(52)	Одновременный одношажный ход.	1	Попеременный двухшажный ход
5(53)	Одновременный бесшажный ход.	1	
6(54)	Спуск на лыжах в высокой стойке, торможение "плугом"	1	Спуск в высокой стойке
7(55)	Спуск на лыжах в высокой стойке, торможение "плугом"	1	
8(56)	Прохождение дистанции до 1500 м.	1	
9(57)	Прохождение дистанции до 1500 м.	1	Подъемы «полуелочкой»
10(58)	Чередование шага и хода на лыжах.	1	
11(59)	Торможения и повороты на лыжах.	1	
12(60)	Спуск на лыжах с палками "змейкой”	1	Торможение «плугом»
13(61)	Прохождение дистанции 2000м на лыжах	1	
14(62)	Прохождение дистанции 2000м на лыжах	1	
15(63)	Круговая эстафета.	1	
16(64)	Встречная эстафета с поворотами	*1*	
17(65)	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах.	1	1 км. На время
18(66)	Подвижные игры на лыжах.	1	
Подвижные игры на основе баскетбола (6 часов)			
19(67)	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	
20(68)	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы».	1	
21(69)	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	
22(70)	Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.
23(71)	Тактические действия в защите и нападении.	1	
24(72)	Игра в мини-баскетбол.	1	
Подвижные игры на основе волейбола (6 часов)			
25(73)	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.	1	Прыжки на скакалке
26(74)	Передачи в парах. Передачи у стены	1	
27(75)	Прием снизу двумя руками	1	

28(76)	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.	1	
29(77)	Передачи в парах через сетку.	1	Передача мяча сверху
30(78)	Двухсторонняя игра	1	

4 класс

Календарно-тематическое планирование на IV четверть

№ урока	Раздел, тема урока	Количество часов	Контроль
Основы знаний			
	Контроль за физической нагрузкой по ЧСС		
Легкая атлетика. Прыжковые упражнения (4 часа)			
1(79)	К.р. Прыжок в длину с места	*1*	Прыжок в длину с места
2(80)	Прыжок в длину с разбега.	*1*	
3(81)	Прыжок в высоту с прямого разбега	*1*	
4(82)	Прыжок в высоту с прямого разбега	*1*	Прыжок в высоту с прямого разбега
Подвижные игры на основе волейбола (3 часов)			
5(83)	Нижняя прямая подача в стену	*1*	
6(84)	Нижняя прямая подача с расстояния 5м	*1*	Подтягивание в висе
7(85)	Двухсторонняя игра	*1*	
Подвижные игры на основе футбола (5 часов)			
8(86)	Ведение мяча	*1*	Тест на гибкость
9(87)	Ведение мяча с ускорением	*1*	
10(88)	Удар по неподвижному и катящемуся мячу	*1*	
11(89)	Остановка катящегося мяча	*1*	Удар по неподвижному мячу
12(90)	Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол	*1*	
Л/а. Беговые упражнения (6 часов)			
13(91)	Бег на скорость *30м.*	*1*	
14(92)	К.р.Бег *(60 м).*	*1*	Бег 60м
15(93)	Встречная эстафета. Круговая эстафета.	*1*	
16(94)	Равномерный бег *(6 мин).* Развитие выносливости	*1*	
17(95)	Равномерный бег *(7 мин).* Развитие выносливости	1	
18(96)	Равномерный бег *(8 мин).* Развитие выносли-вости	*1*	
Подвижные игры на основе Русской лапты (3 часа)			
19(97)	Правила игры. Боковые удары по мячу.	*1*	Кросс1 км. на время

20(98)	Тактические действия в нападении.	*1*	
21(99)	Тактические действия в защите	*1*	
Л/а. Броски, метания (3 часа)			
22(100)	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров	*1*	
23(101)	К.р.Бросок мяча на дальность.	*1*	Бросок мяча на дальность
24(102)	Бросок набивного мяча.	*1*	

4 класс

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	**Уровень**					
	высокий	**средний**	**низкий**	**высокий**	**средний**	**низкий**
	Мальчики			**Девочки**		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

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)

*Оценка **«5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка **«4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

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

*Оценка **«2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

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.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.

Регулятивные УУД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.

- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне