

РАССМОТРЕНА

на заседании ШМО
учителей основной школы

Протокол № 1 от 26.08.2022 г.

ПРИНЯТА

Педагогическим Советом
Протокол № 1 от
26.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Ткачев Е.А.

Приказ № 180 от 31.08.2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету

физическая культура

для 4 А класса

на 2022-2023 учебный год

Составитель:
учитель физической культуры

 С.Г. Чепраков

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

 С.В. Мальшакова

31.08.2022

Санкт-Петербург
2022г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 4 класса разработана в соответствии с Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с ОВЗ (задержкой психического развития по виду 7.2) ГБОУ школа № 69 Курортного района Санкт-Петербурга 1-4 классы и основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-4 классы» (М.: Просвещение).

Реализация рабочей программы предполагается в условиях классно-урочной системы обучения, на ее освоение по учебному плану школы на 2020-2021 учебный год отводится 102 час в год, (3 ч. в неделю) в 4 классе с учетом возможности осуществления образовательной деятельности с использованием электронного обучения и дистанционных технологий интернет сервисов: Учи.ру, РЭШ, Яндекс-класс, Яндекс-Учебник.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

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

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

С учётом этих особенностей, программа по физической культуре **направлена** на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно

использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Изучение физической культуры на базовом уровне начального общего образования **направлено на достижение следующих целей:**

- *формирование* у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности,

- *развитие* физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

- *воспитание* бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

- *овладение* технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.

- *освоение* системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

- *приобретение* компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Реализация данных целей 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.

Обоснованием выбора программы является то, что она составлена в соответствии с возрастными- половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, регионально-климатическими условиями. Программа направлена на 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.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

Общие цели учебного предмета для ступени обучения. Предметом обучения физической культуры в 4 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры, предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников совершенствуется не только физическая природа, но и активно развивается сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

Цель: Заложить установку на всестороннее развитие личности, овладение школьниками основами физической культуры.

Задачи:

- совершенствование жизненно-важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании;

- обучение физическим упражнениям из гимнастики, легкой атлетики и лыжных гонок, подвижным играм и техническим действиям спортивных игр;

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультурминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

Срок реализации программы – 1 год

Образовательные технологии

- здоровьесберегающие,
- проблемная,
- личностно-ориентированные,
- игровые.

Предполагаемые результаты

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся 4 класса должны:

Знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры;
- о способах и особенностях движений, передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаляющих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры;
- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;

Легкоатлетические упражнения

1. Технику безопасности на уроках легкой атлетики.
2. Правильно выполнять основы движений в ходьбе, беге, прыжках.

3. понятия : эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья.

4. элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

1.Технику безопасности на занятиях гимнастикой.

2.Знать названия снарядов и гимнастических элементов.

3.знать признаки правильной ходьбы, бега прыжков, осанки

4. значение напряжения и расслабления мышц.

5. личная гигиена, режим дня, закаливание.

В подвижных играх:

1. Названия и правила игры.

2. Технику безопасности на уроках подвижных игр.

3. Знать правила подвижных игр с бегом, прыжками, метаниями.

4. Знать технику безопасности на занятиях подвижными играми на свежем воздухе.

5. Знать основные требования к одежде и обуви во время занятий на улице.

6. Знать требования к температурному режиму.

7. Знать названия и правила игр.

Уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

Легкоатлетические упражнения

1. Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание».

2. Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги».

3. Бег с высокого старта на короткие (30 и 60 м) и длинные (1000 м) дистанции.

4. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность.

5. Бегать в равномерном темпе до 10 мин.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

1. Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма.

2. Выполнять строевые упражнения.

3. Лазать по гимнастической лестнице, стенке.

4. Выполнять перекуты в группировке.

5. прыжковые упражнения (стоя на месте и с продвижением в разные стороны).
6. Выполнять кувырок вперед, кувырок назад.
7. Осуществлять опорный прыжок с мостика через козла высотой 100 м.
8. Ходить по бревну с выполнением поворотов, приседаний и переходов.
9. Прыгать через скакалку.
10. Выполнять висы и упоры.

В подвижных играх:

1. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
2. Владеть мячом: ведение с изменением направления и скорости, ловля, передача
3. Играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», мини-баскетбол).
4. Уметь преодолевать расстояния с равномерной скоростью до 1500 м.
5. Знать названия и правила игр.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Бег 1000 м Кроссовый бег 1, 5 км	Без учета времени Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3x10 м, с	11,0	11,5

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		4
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21
1.5	Кроссовая подготовка	21
2	Вариативная часть	24

2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	24
	ИТОГО:	102

Содержание курса

1. Базовая часть:

- Основы знаний о физической культуре:
- естественные основы,
- социально-психологические основы,
- приёмы закаливания,
- способы саморегуляции,
- способы самоконтроля.
- Легкоатлетические упражнения:
- бег,
- прыжки,
- метания.
- Гимнастика с элементами акробатики:
- построения и перестроения,
- общеразвивающие упражнения с предметами и без них.
- упражнения в лазанье и равновесии.
- простейшие акробатические упражнения.
- упражнения на гимнастических снарядах.
- Кроссовая подготовка:
- освоение техники бега в равномерном темпе.
- чередование ходьбы с бегом.
- упражнения на развитие выносливости.
- Подвижные игры:
- освоение различных игр и их вариантов.
- система упражнений с мячом.

2. Вариативная часть:

- подвижные игры с элементами баскетбола.

Адресность программы

Рабочая учебная программа предназначена для обучающихся 4 класса учебно-воспитательной общеобразовательной школы и составлена с учётом возрастных и психологических особенностей развития учащихся, уровня их физического развития и уровня их знаний и умений.

Важным аспектом составления программы является необходимость обеспечения направленности учебного процесса на решение основных задач образовательного учреждения: осознанной потребности в получении образования,

способности к адекватной самооценке, самоконтролю, творческому осмыслению собственных возможностей и перспектив и, как следствие, - успешной самореализации в различных сферах общественной жизни.

Требования к уровню подготовки выпускников, обучающихся по данной программе

Учащиеся должны знать:

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м;

преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук поля.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с места (см) Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)	130 5	125 4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3x10 м (с)	11.0	11.5

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся применительно к различным формам контроля знаний

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

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

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

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 с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

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

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

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

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

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

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом, знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурное 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 учащихся, 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 отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела за четверть. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости, знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся

1. **Знания.** При оценивании знаний по предмету Физическая культура учитываются такие показатели, глубина, полнота, аргументированность, умение

использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, без вызова из строя, тестирование.

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

Отметка «4» ставится за тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

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

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

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы.: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Отметка «5»:

- движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме.

- ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях.

- может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником.

- уверенно выполняет учебный норматив.

Отметка «4»:

- при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Отметка «3»:

- двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.

- учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях

Отметка «2»:

- движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Отметка «5» ставится, если учащийся умеет:

- самостоятельно организовать место занятий,

- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях,
- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги ученик понимает сущность движения, его назначение может разобраться в движении, объяснить как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях.

Отметка «4» ставится, если учащийся:

- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью,
- допускает незначительные ошибки в подборе средств,
- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итог.

Отметка «3» ставится, если

- более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Отметка «2» ставится, если:

- учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

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

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

Отметка «3» - исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Отметка «2» - учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности, темп прироста, должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми.

Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы, по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике, путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений и оценок за выполнение контрольных упражнений.

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

Перечень учебно-методического комплекта

1. Библиотечный фонд:

- стандарт начального общего образования по ф. к;
- примерные программы учебным предметам: «Физическая культура. 1-4 классы;
- учебники и пособия, входящие в предметную линию В.И.Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

2. Демонстрационные материалы:

- таблицы стандартов физического развития и подготовленности;
- методические плакаты;

3. Технические средства обучения:

4. Учебное оборудование:

- гимнастические стенки, скамейки, бревна, маты, скакалки, обручи, палки;
- комплект навесного оборудования: мишени, перекладины;
- комплект для прыжков в высоту;
- мячи: баскетбольные (3,5,7), волейбольные, резиновые (малые, средние, большие), набивные (1 кг), теннисные;
- канаты для лазанья.

5. Литература.

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010

Список дополнительной литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального и общего образования/М - во образования и науки Рос. Федерации.- М.: Просвещение, 2010 (Стандарты второго поколения)
2. Образовательные программы по дисциплине «Физическая культура» рекомендованные Министерством общего и профессионального образования Российской Федерации и допущенные департаментом образовательных программ и стандартов общего образования Минобрнауки Российской Федерации.
3. С.В. Анащенкова, М.В. Бойкина, Л.А. Виноградская, А.П.Матвеев Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе. – М.: Просвещение 2012
4. Примерные программы по учебным предметам «Физическая культура 5-9 классы- М. : Просвещение 2010
5. С.П. Казачкова, М.С. Умнова Начальная школа.Требования стандартов второго поколения к урокам и внеурочной деятельности. М.: Планета, 2012г
6. М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю Торочкова «Физическая культура. Методические рекомендации 5-7классы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений»- М.: Просвещение 2013
7. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре». - М.: Дрофа 2010.

8. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. «Оценка качества подготовки выпускников средней школы по физической культуре». - М.: Дрофа 2006.
9. В.А.Лепешкин. «Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1-11 классы» Методическое пособие. - М.: Дрофа 2006.
10. Г.И. Погадаев. «Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения» Методическое пособие. - М.: Дрофа 2005.
11. Лапытов и.К. «Физическая культура. Профильное обучение 10-11 класс Программы элективных курсов Сборник 1» Дрофа 2011
12. Колодонецкий Г.А. Кузнецов В.С. «Физическая культура. 8 класс: Планирование и организация занятий» Дрофа 2010
13. В.С. Родиченко «Твой олимпийский учебник» Учебное пособие. – М.: «Физкультура и спорт»2004.
14. Авт.-сост. Каинов А.Н. «Физическая культура. 9-11 классы: организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания» Учитель 2012
15. Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов. «Контрольно-измерительные материалы. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. 1–4 классы»– М.: ВАКО, 2011
16. Евсеев Ю.И. «Физическое воспитание» Феникс 2010
17. Виленский М.Я. «Физическая культура и здоровый образ жизни студентов» - Кнорус 2012
18. Бекетов Н.С. Семенов А.Г. «Педагогика физической культуры» - Кнорус 2012
19. Винер И.А. Горбулина Н.И. «Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики: Методическое пособие: 1-4 класс» - М.: Просвещение 2012
20. Полянская Н.В., Копылов Ю.А «система физического воспитания в образовательных учреждениях. Методические рекомендации.» - Мнемозина 2011.
21. Полянская Н.В., Копылов Ю.А. «Физическая культура и здоровья школьника: от А до Я. Советы родителям» Мнемозина 2011
22. Лях В.И. «Физическая культура 10-11 класс. Тестовый контроль. Для учителей общеобразовательных учреждений» Просвещение 2012
23. Е.М. Елизарова Физическая культура. 2-4 классы: уроки двигательной активности Учитель 2012
24. В.И. Лях «Физическая культура 5-9 классы. Тестовый контроль» Просвещение 2011
25. А.П. Матвеев «Уроки физической культуры 1-4 кл» Просвещение 2012
26. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы – М.: ВАКО,2012.

Материально-техническое оснащение

1. Спортивное оборудование и инвентарь по видам спорта.
2. Спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта).
3. Контрольно-измерительное и информационное спортивное оборудование и инвентарь.
4. Судейское оборудование и инвентарь.
5. Средства защиты и разделения спортивных залов и сооружений

Лист корректировки рабочей программы по предмету физическая культура

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту

Учитель _____

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Тема урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
Лёгкая атлетика (11 ч.)				
1 2	Ходьба и бег	2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)
3 4	Ходьба и бег	2	Бег на скорость (30, 60м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м).
5	Ходьба и бег	1	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м).
6	Прыжки	1	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться
7 8	Прыжки	2	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться
9 10 11	Метание мяча	3	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод», «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель
Кроссовая подготовка (11 ч.)				
12	Бег по пересечённой местности	1	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом

13 14	Бег по пересечённой местности	2	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Заяц без головы». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом
15 16	Бег по пересечённой местности	2	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом
17 18	Бег по пересечённой местности	2	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Караси и щуки». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом
19	Бег по пересечённой местности	1	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом
20	Бег по пересечённой местности	1	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом
21	Бег по пересечённой местности	1	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Наступление», «Паровозики». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом
22	Бег по пересечённой местности	1	Кросс (1 км) по пересечённой местности. Игра «Наступление». Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом
Гимнастика (18 ч)				
23	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации
24 25	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	2	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?». Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации
26 27	Акробатика. Строевые упражнения.	2	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации

	Упражнения в равновесии.		координационных способностей. Игра «Точный поворот». Инструктаж по ТБ	
28	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам!». Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации
29 30	Висы	2	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять висы и упоры
31 32	Висы	2	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять висы и упоры
33 34	Висы	2	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять висы и упоры, выполнять строевые команды
35 36	Опорный прыжок, лазание по канату	2	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
37	Опорный прыжок, лазание по канату	1	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
38	Опорный прыжок, лазание по канату	1	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
39 40	Опорный прыжок, лазание по канату	2	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
Подвижные игры (18 ч)				
41 42	Подвижные игры	2	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием

43 44	Подвижные игры	2	ОРУ. Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
45 46	Подвижные игры	2	ОРУ. Игра «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
47 48	Подвижные игры	2	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож и Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
49 50	Подвижные игры	2	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх
51 52	Подвижные игры	2	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх
53 54	Подвижные игры	2	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх
55 56	Подвижные игры	2	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх
57 58	Подвижные игры	2	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх
Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)				
59 60	Подвижные игры	2	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
61	Подвижные игры	1	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
62	Подвижные игры	1	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
63 64	Подвижные игры	2	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол

65 66	Подвижные игры	2	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладение мячом». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
67 68	Подвижные игры	2	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
69 70 71 72	Подвижные игры	4	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
73 74	Подвижные игры	2	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
75	Подвижные игры	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
76 77	Подвижные игры	2	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
78 79	Подвижные игры	2	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
80 81	Подвижные игры	2	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
82	Подвижные игры	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол

				броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
Кроссовая подготовка (10 ч)				
83	Бег по пересечённой местности	1	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом
84	Бег по пересечённой местности	1	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом
85 86	Бег по пересечённой местности	2	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом
87	Бег по пересечённой местности	1	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом
88 89	Бег по пересечённой местности	2	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом
90 91	Бег по пересечённой местности	2	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Через кочки и пенёчки». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом
92	Бег по пересечённой местности	1	Кросс (1 км) по пересечённой местности. Игра «Охотники и зайцы». Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом
Лёгкая атлетика (10 ч)				
93	Бег и ходьба	1	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. Инструктаж по ТБ	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)
94 95	Бег и ходьба	2	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)
96	Бег и ходьба	1	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)

97 98	Прыжки	2	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму
99	Прыжки	1	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму
100	Метание мяча	1	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель
101	Метание мяча	1	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси- лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель
102	Метание мяча	1	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель