

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Тарасовская основная общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО  
школьным методическим объединением  
Протокол № 1 от 27.08.2021 г  
ПРИНЯТО  
педагогическим советом школы  
Протокол № 1 от 30.08.2021 г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
Сибатова И.И.  
«30» августа 2021 г.  
приказ № 21



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по предмету «Физическая культура»  
4 класс  
на 2021-2022 учебный год

*Составитель:*  
Караваяев Леонид Алексеевич,  
первая квалификационная категория

с. Тарасово  
2021 г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009г);
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Тарасовской ООШ;
- «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012 г.

В соответствии с учебным планом школы рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» в 4 классе рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 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».

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

**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 удлиненных переменах и в группах продленного 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 культуры** в 4 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

**Целью школьного физического воспитания** является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Выполнение данной цели** связано с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстр-

роты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно-уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности, учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

**Цель 3-го урока физкультуры** - создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта. Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только на реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как хореография, ритмика, фитнес, спортивные и бальные танцы, национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

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

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

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

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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 учётом 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 приёмы 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 приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

*Подвижные игры.* Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

## **Содержание учебного предмета, курса**

### **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. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием ос-

новых физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

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

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Плавание.** Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплыwanie учебных дистанций: произвольным способом.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробати-

ки: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, лов-кость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

### **Общеразвивающие упражнения**

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное пре-одоление 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 вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

## Общая характеристика учебного предмета

№	Разделы	Кол-во часов (всего)	Количество часов (в четверти)			
			1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физической культуре (НРК)		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	30	17			13
3	Гимнастика	13			13	
4	Лыжная подготовка	17			17	
5	Подвижные игры на основе баскетбола	21		21		
6	Подвижные игры на основе футбола	9				9
7	Подвижные игры	10	10	В процессе урока		
8	Тестирование		В процессе урока			В процессе урока
9	Развитие физических качеств		В процессе урока			
10	Плавание	2				2
	Всего	102	27	21	30	24

## Тематическое планирование

Название темы						
Раздел	№ уро- ка в течение года	Основное содержание по темам			Основные виды учеб- ной деятельности	Домашнее задание
<b>Легкая атлетика (17 часов)</b>						
1. Лег- кая ат- летика		Теория(1 ч)	НРК.	О ТБ	ТБ по Л/А	
2	1	Ходьба и бег (5 ч)	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра "Пустое место". Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Беговые упражнения	
3	2		Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра "Белые медведи". Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)		
4	3		Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра "Белые медведи". Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Ходьба и бег 10 минут	

5	4		Ходьба через несколько препятствий. Тест- Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра "Команда быстроногих". Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	
6	5		Тест-Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра "Смена сторон". Понятия "эстафета", "старт", "финиш"	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Бег 60 метров
7	1	Прыжки (3 ч)	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра "Гуси лебеди". Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	Уметь: правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Повторить прыжки
8	2		Прыжок в длину с разбега. Тест-Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра "Лиса и куры". Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	
9	3		Прыжок в длину с разбега ( с зоны отталкивания). Много-скоки. Игра "Прыгающие воробушки". Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	Уметь: правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	
10	1	Метание мяча (3 ч)	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра "Попади в мяч". Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	Метание камней в цель

11	2		Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра "Кто дальше бросит". Развитие скоростно-силовых качеств. Современные Олимпийские движения	Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	
12	3		Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра "Кто дальше бросит". Развитие скоростно-силовых качеств. Современные Олимпийские движения	Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	
13	1	Бег по пересеченной местности (5 ч)	Бег 4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( бег - 70м, ходьба - 100м). Игра "Салки на марше". Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Бег на выносливость
14	2		Тест-Бег (5 мин). Преодоление препятствий.Чередование бега и ходьбы (бег - 80м, ходьба - 90м). Игра "Волк во рву". Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	
15	3		Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80м, ходьба - 90м). Игра "Волк во рву". Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	
16	4		Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80м, ходьба - 90м). Игра "Два мороза". Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Кросс 2 км
17	5		Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега	Уметь: бегать в равно-	

			и ходьбы (бег - 90м, ходьба - 90м)Игра "Рыбаки и рыбки". Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	мерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	
<b>Подвижные игры(10 часов).</b>					
18	1	Подвижные игры (10 ч)	ОРУ с обручами. Игры "Заяц без логова", "Удочка". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	ТБ по П/И
19	2		ОРУ в движении. Игры "Кто обгонит", "Через кочки и пенечки". Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	ОРУ с мячами
20	3		ОРУ с мячами. Игры "Наступление", "Метко в цель". Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
21	4		ОРУ. Игры "Кто дальше бросит", "Кто обгонит". Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
22	5		ОРУ. Игра "Съод кионен шудон" (черный волк). Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Правила игры
23	6		ОРУ. Игра "Сертчи ышкон" (вытаскивание репки). Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
24	7		ОРУ. Игры "Мунчо"(Баня). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	

25	8		ОРУ. Игры "Пустое место", "К своим флажкам". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	ОРУ со скакалками
26	9		ОРУ. Игры "Кузнечики", "Попади в мяч". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
27	10		ОРУ. Игры "Паровозики", "Наступление". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (21 час).</b>					
28	1	Подвижные игры (21 ч)	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра "Передал- садись". Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	ТБ по баскетболу
29	2		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра "Передал- садись". Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Упражнения на координацию
30	3		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра "Мяч- среднему". Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в	

				мини-баскетбол	
31	4		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра "Мяч- среднему". Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Броски в щит
32	5		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель. ОРУ. Игра "Борьба за мяч". Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
33	6		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель. ОРУ. Игра "Борьба за мяч". Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	ОРУ с мячами
34	7		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра "Гонка мячей по кругу". Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
35	8		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра "Гонка	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, веде-	

			мячей по кругу". Развитие координационных способностей	ние, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
36	9		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра "Гонка мячей по кругу". Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Ловля и броски мячей
37	10		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра "Гонка мячей по кругу". Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
38	11		Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры "Обгони мяч", "Перестрелка". Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
39	12		Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Тест- Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры "Обгони мяч", "Перестрелка". Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Упражнения плечевой пояс

40	13		Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра "Перестрелка". Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
41	14		Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра "Перестрелка". Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
42	15		Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра "Школа мяча". Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	ОРУ со скалками
43	16		Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра "Школа мяча". Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
44	17		Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра "Мяч-ловцу". Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в	Жонглирование мячей

				мини-баскетбол	
45	18		Тест-Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра "Не дай мяч водящему". Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
46	19		Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра "Мяч соседу". Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Повторение ведения мяча
47	20		Ведение мяча с изменением скорости. Тест- Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра "Мяч соседу". Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
48	21		Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра "Играй, играй, мяч не давай". Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
<b>Гимнастика (13 часов).</b>					
49	1	Акробатика.	Выполнение команд "Шире шаг!", "Чаще шаг!", "Реже",	Уметь: выполнять стро-	ТБ по гимнастике

		(4ч)	"На первый-второй рассчитайся!". Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра "Что изменилось?". Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	евые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	
50	2		Выполнение команд "Шире шаг!", "Чаще шаг!", "Реже", "На первый-второй рассчитайся!". Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра "Что изменилось?". Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Повороты на месте повторить
51	3		Выполнение команд "Шире шаг!", "Чаще шаг!", "Реже", "На первый-второй рассчитайся!". Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра "Совушка". Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	
52	4		Выполнение команд "Шире шаг!", "Чаще шаг!", "Реже", "На первый-второй рассчитайся!". Тест-Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра "Западня". Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Строевой шаг
53	1	Висы. Строевые упражнения (4 ч)	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра "Маскировка в колоннах". Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивание в висе	Подтягивание на перекладине

54	2		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра "Маскировка в колоннах". Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивание в висе	
55	3		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра "Космонавты". Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивание в висе	
56	4		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Тест- Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра "Отгадай, чей голосок". Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивание в висе	Отжимание от пола
57	1	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии (5 ч)	Передвижение по диагонали, противоходом, "змейкой". ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра "Посадка картофеля". Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке	ОРУ на координацию
58	2		Передвижение по диагонали, противоходом, "змейкой". ОРУ. Тест-Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра "Не ошибись". Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке	
59	3		Передвижение по диагонали, противоходом, "змейкой". ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь рука-	Уметь: лазать по гимнастической стенке	Упражнения с обручами

			ми. Игра "Резиночка". Развитие координационных способностей		
60	4		Передвижение по диагонали, противоходом, "змейкой". ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра "Резиночка". Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке	
61	5		Учет-Передвижение по диагонали, противоходом, "змейкой". ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра "Аисты". Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке	

**Лыжная подготовка (17 часов).**

62	1	Лыжная подготовка(17 ч).	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Выполнение команды «Лыжи на плечо». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием в движении. Игра «Попади в ворота».	Знать меры безопасности на уроках лыжной подготовки. Знать как правильно одеться.	ТБ на лыжах
63	2		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Выполнение команды «Лыжи на плечо». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием в движении. Игра «Попади в ворота».	Уметь выполнять поворот переступанием с продвижением вперед, попеременно двухшажный ход.	Спуски и подъемы
64	3		Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием в движении. Подъём ступающим шагом. Игра «Запрещённое движение».	Уметь выполнять поворот переступанием с продвижением вперед, попеременно двухшажный ход. Уметь выпол-	

				нять спуск с горы в низкой стойке.	
65	4		Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием в движении. Подъём ступающим шагом. Игра «Запрещённое движение».	Уметь выполнять поворот переступанием с продвижением вперед, попеременно двухшажный ход.	Повороты
66	5		Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. Игра «Запрещённое движение».	Уметь выполнять поворот переступанием с продвижением вперед, попеременно двухшажный ход. Уметь выполнять спуск с горы в низкой стойке.	
67	6		Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Спуск в низкой стойке. Торможение «Плугом».	Уметь выполнять попеременно двухшажный ход, спуск с горы в низкой стойке, торможение плугом.	Спуски низкой стойке
68	7		Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом (учёт). Спуск в низкой стойке. Торможение «Плугом».	Уметь выполнять попеременно двухшажный ход, спуск с горы в низкой стойке, торможение плугом.	
69	8		Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Спуск в низкой стойке. Подъём «лесенкой». Торможение «Плугом». Игра «Быстрый лыжник».	Уметь выполнять одновременно одношажный ход, спуск в низкой стойке, подъём «лесенкой», торможение плу-	

				гом.	
70	9		Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Спуск в низкой стойке. Подъём «лесенкой». Торможение «Плугом». Игра «Быстрый лыжник».	Уметь выполнять одновременно одношажный ход, спуск в низкой стойке, подъём «лесенкой», торможение плугом.	Передвижение 4 км
71	10		Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Подъём «лесенкой». Торможение «Плугом». Игра «Быстрый лыжник».	Уметь выполнять одновременно одношажный ход, спуск в низкой стойке, подъём «лесенкой», торможение плугом.	Торможение «плугом»
72	11		Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Подъём «лесенкой» (учёт). Торможение «Плугом». Игра «Быстрый лыжник».	Уметь выполнять одновременно одношажный ход, спуск в низкой стойке, подъём «лесенкой», торможение плугом.	
73	12		Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Подъём лесенкой». Игра «Кто дальше скатиться с горки».	Уметь выполнять одновременно одношажный ход, спуск в низкой стойке.	
74	13		Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Подъём лесенкой». Игра «Кто дальше скатиться с горки».	Уметь выполнять одновременно одношажный ход, спуск в низкой стойке.	Спуски с горки

75	14		Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Игра «Кто дальше скатиться с горки». Прохождение тренировочных дистанций (1 – 3 км).	Уметь выполнять одновременно одношажный ход. Уметь проходить дистанцию 1 км с максимальной скоростью.	
76	15		Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Игра «Кто дальше скатиться с горки». Прохождение тренировочных дистанций (1 – 3 км).	Уметь выполнять одновременно одношажный ход. Уметь проходить дистанцию 1 км с максимальной скоростью.	Круговая тренировка на лыжах
77	16		Прохождение тренировочных дистанций (1 – 3 км)	Уметь проходить дистанцию 1 км с максимальной скоростью.	
78	17		Прохождение тренировочных дистанций (1 – 3 км) (учёт)	Уметь проходить дистанцию 1 км с максимальной скоростью.	
<b>Легкая атлетика (13 часов).</b>					
79	1	Бег по пересеченной местности (3 ч)	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-70 м, ходьба-100 м). Игра "Салки на марше". Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге;	
80	2		Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-70 м, ходьба-100 м). Игра "Салки на марше". Развитие выносливости	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге;	
81	3		Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба-90 м). Игра "Волк во рву". Развитие выносливости	Уметь: правильно выполнять движения при	

				ходьбе и беге;	
82	1	Ходьба и бег (4 ч)	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра "Белые медведи". Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	
83	2		Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра "Эстафета зверей". Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Ходьба и бег до 15 минут
84	3		Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Тест- Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра "Эстафета зверей". Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	
85	4		Тест-Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра "Смена сторон"	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	
86	1	Прыжки (3 ч)	Прыжок в длину с разбега. Тест-Прыжок в длину с места. Многоскоки Игра "Гуси-лебеди". Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега	Повторить прыжки в длину
87	2		Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки Игра "Гуси-лебеди". Развитие скоростно-	Уметь: правильно выполнять движения в	

			силовых качеств	прыжках; прыгать в высоту с разбега	
88	3		Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра "Прыгающие воробушки". Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега	
89	1	Метание мяча (3 ч)	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра "Зайцы в огороде". Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Метание мячей в цель
90	2		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра "Зайцы в огороде". Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	
91	3		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра "Дальние броски". Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	
<b>Подвижные игры на основе футбола (11 часов).</b>					
92	1	Подвижные	Обучение удару ногой с разбега по неподвижному и движущемуся мячу в горизонтальную и вертикальную ми-	Уметь владеть мячом: держание, передачи на	ТБ по футболу

		игры(11 ч)	шень. Игра «Футбол».	расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол. Знать правила ТБ на уроках П/И на основе спортивных игр.	
93	2		Удар ногой с разбега по неподвижному мячу в горизонтальную цель. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	Удар ногой с разбега по неподвижному мячу в горизонтальную цель. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	Удары по мячу
94	3		Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега. Игра « Передай мяч головой».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Ведение и удар по мячу
95	4		Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Ведение мяча. Игра « Футбол».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	
96	5		Игра « Футбол».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Правила игры в футбол

97	6		ОРУ. Игры "Кто дальше бросит", "Вол во рву". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
98	7		ОРУ. Игры "Вызов номеров", "Защита укреплений". Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Правила П/И
99	8		ОРУ. Игры "Кто дальше бросит", "Кто обгонит". Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
100	9		ОРУ с мячами. Игры "Наступление", "Метко в цель". Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
			<b>Плавание (2 часа)</b>		
101	1		Теоретические сведения о занятиях плаванием.	Инструктаж по ТБ и правила поведения на занятиях кружка. Теоретические сведения о занятиях плаванием.	
102	2		Дыхательные упр. 5 – 10 раз. Упр. на отработку элементов кроля на груди и спине	Уметь: выполнять упражнения.	

## Критерии и нормы оценки учебных достижений обучающихся

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

*Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

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

<i>Характеристика цифровой оценки (отметки)</i>	
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

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту

## Уровень физической подготовленности

### 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					