

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
ГБОУ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ БУРЯТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ №1»



СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по УВР

РАССМОТРЕНО:
На заседании МО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Эрдынеева Гармажап Найдановича

высшая категория

Класс: 4

Предмет: физическая культура

Рассмотрено на заседании
педагогического совета № 4
от «18» 08 2021 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре для 4 класса, составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями в приказе Минобрнауки РФ от 31.12.2015г. № 1576);
 - Основной общеобразовательной программы начального общего образования
 - Примерной программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2014); Учебник: «Мой друг-физкультура» 1-4 класс: В.И. Лях. – М. Просвещение 2014 г
 - Учебно-методического комплекса предметная линия учебников, созданная под редакцией В.И. Ляха и А.А. Зданевича. М.: Просвещение 2014 г
- Федеральный закон "О внесении изменений в Федеральный закон О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 06.12.2011 N 412-ФЗ (последняя редакция)

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.

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

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, 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, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Планируемые результаты

Предметные результаты

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»,
- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и в местах рекреации),
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

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 учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее 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.

Содержание учебного предмета.

4 класс (102 часа – 3 часа в неделю)

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (4 ч.)

История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийские игры. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Раздел 2. Физическое совершенствование (98 ч.)

Лёгкая атлетика (34 ч.)

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. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Гимнастика с основами акробатики (21 ч)

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастической скамейке.

Подвижные игры с элементами спортивных игр (25ч)

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.. На материале 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.

Кроссовая подготовка (18 ч.)

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 1 км. Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол.

Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.

Учебно- тематический план.

№	Название темы	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре	4
2	Физическое совершенствование	(98часов)
3	Легкая атлетика 35ч и Кроссовая подготовка (18 часов)	26+18+8
4	Гимнастика с элементами акробатики (20 час)	21
5	Подвижные игры (25 часов) из них подвижные игры на основе баскетбола (5 часов)	20+5

Календарно-тематическое планирование.

№	Тема урока	Дата		Виды деятельности :	Виды контроля
		план	факт		
Раздел 1: Основы знаний о физической культуре (1 час)					
1.	Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре. История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийские игры.	03.09		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи).	Вводный Фронтальный опрос.
Раздел 2: Физическое совершенствование (98часов) Легкая атлетика (26 часов)					
2.	О.Р.У. на развитие физических качеств	05.09		<i>Развитие выносливости:</i> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до400 м; равномерный “6-ти минутный бег”.	Текущий
3.	Спортивная ходьба и бег	07.09			Текущий
4.	Бег 60 м. встречная эстафета	10.09			Учетный
5.	Прыжки в длину с разбега	12.09		Совершенствование правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м)	Текущий
6.	Игра «Прыгуны»	14.09		Развитие координации движений, скоростных способностей. Игры со скакалками. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий
7.	Игра «Воробьи вороны»	17.09			Текущий
8.	Прыжок в высоту	19.09		Игровой урок. «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	Учетный
9.	Техника метания мяча в цель	21.09		Развитие координационных способностей. Упражнения на осанку. Обучение метанию мяча в горизонтальную цель шириной 1х1 м. с расстояния 8м	Текущий
10.	Метание малого мяча в цель	24.09			Учетный
11.	Метание малого мяча на дальность	26.09			Учетный

№	Тема урока	Дата		Виды деятельности :	Виды контроля
		план	факт		
12.	Развитие прыгучести	28.09		Игры со скакалками. Совершенствование правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Текущий
13.	Прыжки на скакалке	01/10			Текущий
14.	Прыжок в длину с разбега	03.10			Текущий
15.	Многоскоки . Спец. бег. упражнения легкоатлета.	05.10		Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный “6-ти минутный бег”.	Текущий
16.	Преодоление полосы препятствий	08.10			Текущий
17.	Многоскоки. Подвижные игры.	10.10			Учетный
18.	Развитие прыгучести	12.10			Текущий
19.	Многоскоки. Подвижные игры.	15.10			Текущий
20.	Переменный бег в чередовании с ходьбой	17.10			Текущий
21.	Игра «Салки с мячами»	19.10			Текущий
22.	Смешанное передвижение	22.10		Текущий	
23.	Комплекс О.Р.У. с мячами. Игра: «Перестрелка»	24.10		Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие координационных способностей. Демонстрировать навыки игры.	Текущий
24.	Бег в равномерном темпе 1 км.	26.10		Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и 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; “рывки” с места и в движении по команде (по заданному сигналу).	Учетный
25.	Развитие скоростно- силовых качеств.	27.10			Текущий
26.	Развитие скоростно- силовых качеств.	27.10			Текущий
27.	О.Р.У. в движении. Подвижные игры	29.10			Текущий
Основы знаний по физической культуре (1 час)					
28.	Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.	31/10		Техника безопасности на уроках гимнастики. Роль акробатических упражнений для физического развития. Строевые упражнения. О.Р.У. Группировка.	Фронтальный опрос
Гимнастика с элементами акробатики (21 час)					
29.	Строевой шаг	02.11		Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».	Текущий
30.	Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, по 3, по 4.	12.11		Развитие выносливости. Выявление работающих групп	Текущий

№	Тема урока	Дата		Виды деятельности :	Виды контроля
		план	факт		
31.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	14.11		мышц. Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Текущий
32.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	16.11			Учетный
33.	Игровой урок ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	19.11		ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Текущий
34.	Стойка на лопатках	21.11		Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.	Учетный
35.	Игровой урок ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Гимнасты».	23.11		ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Текущий
36.	Акробатика. Строевые упражнения.	26.11		Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Текущий
37.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	28.11			Текущий
38.	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	30.11		ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Текущий
39.	«Мост» из положения лежа на спине	03.12		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Выявлять ошибки при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	Текущий
40.	«Мост» из положения лежа на спине	05.12			Учетный
41.	Игровой урок ОРУ. Игры: «Совушка», «Волк во рву», «У медведя во бору».	07.12		Выявлять ошибки при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях.	Текущий
42.	Кувырок вперед, кувырок назад.	10.12			Текущий
43.	Кувырок вперед, кувырок назад.	12.12		Демонстрировать технику правильного выполнения акробатических и гимнастических упражнений. Контролировать величину нагрузки при выполнении акробатических упражнений. Применять правила техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.	Учетный
44.	Акробатическая комбинация	14.12			Текущий
45.	Акробатическая комбинация	17.12		Текущий	
46.	Акробатическая комбинация	19.12		Учетный	

№	Тема урока	Дата		Виды деятельности :	Виды контроля
		план	факт		
47.	Преодоление гимнастической полосы препятствий	21.12		Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие координационных способностей. Демонстрировать навыки игры. Упражнения на пресс.	Текущий
48.	Игровой урок. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Что изменилось»	24.12			Текущий
49.	Преодоление гимнастической полосы препятствий	26.12			Текущий
Основы знаний по физической культуре (1 час)					
50.	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при занятиях подвижными играми. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.	28.12		Правила техники безопасности на уроках по физической культуре на занятиях по спортивным играм. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств	Фронтальный опрос
Подвижные игры (20 часов)					
51.	Ведение мяча на месте и в движении.	14.01		Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие координационных способностей. Демонстрировать навыки игры. Упражнения на пресс.	Текущий
52.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках.	16.01			Учетный
53.	Броски в кольцо двумя руками от груди.	18.01		Ведение мяча, броски по кольцу одной рукой. Игра в мини – баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок двумя руками от груди. Комплекс О.Р.У. с баскетбольными мячами. Игра: «Гонка мячей по кругу»	Учетный
54.	Ведение мяча с изменением направления.	21.01			Текущий
55.	Игра «Гонка мячей по кругу».	23.01			Текущий
56.	Броски в кольцо одной рукой от плеча.	25.01		Учетный	
57.	Игра «Передал -садись», «Вызов номеров»	28.01		Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Передал - садись», «Вызов номеров»	Текущий
58.	Игра « Перестрелка»	30.01		Развитие скоростно-силовых способностей. Комплекс О.Р.У. Игра «Перестрелка».	Текущий
59.	Ведение мяча с обводкой стоек.	01.02		Комплекс О.Р.У. Ведение мяча с обводкой стоек в медленном, среднем и быстром темпе. Бег на скорость 30м, 60 м	Учетный
60.	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	04.02		Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. Упражнения на снятие усталости. Комплекс упражнений на коррекцию осанки.	Текущий
61.	Игра «Вышибалы»	06.02		Развитие скоростно-силовых способностей Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, по кругу. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры с баскетбольными мячами. Развитие координационных	Текущий
62.	Ловля и передача мяч в кругу	08.02			Текущий
63.	Игра: «Мяч среднему»	11.02			Текущий
64.	Эстафеты с мячами.	13.02			Текущий
65.	Игра: «Мяч капитану»	15.02			Текущий
66.	Игра: «Перестрелка»	18.02			Учетный

№	Тема урока	Дата		Виды деятельности :	Виды контроля
		план	факт		
				способностей Демонстрировать навыки игры.	
67.	Ведение мяча с обводкой стоек.	20.02		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Текущий
68.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	22.02			Учетный
69.	Эстафеты с обручами.	25.02		Эстафеты.	Текущий
70.	Игра в мини-баскетбол.	27.02		Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий
Основы знаний по физической культуре (1 час)					
71.	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при занятиях кроссовой подготовкой.	01.03		Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	Фронтальный опрос
Кроссовая подготовка (18 часов) Бег по пересеченной местности					
72.	Комплексы упражнений на развитие выносливости	04.03		<i>Развитие выносливости:</i> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный “6-ти минутный бег”.	Текущий
73.	Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба).	06.03			Учетный
74.	Равномерный бег 5 мин.	11.03			Текущий
75.	Комплексы упражнений на развитие выносливости.	13.03			Текущий
76.	Равномерный бег 6 мин.	15.03			Текущий
77.	Игра "Салки на марше".	18.03			<i>Развитие координации:</i> бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной, двух ногах, поочередно на правой и левой.
78.	Равномерный бег 7 мин.	20.03		Учетный	
79.	Кросс 1 км по пересеченной местности.	22.03		Учетный	
80.	Бег 8 мин. в чередовании с ходьбой	01.04		Текущий	
81.	Игра "На буксире".	03.04		Текущий	
82.	Развитие выносливости.	05.04		<i>Развитие быстроты:</i> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; “челночный бег”; бег с “горки” в максимальном темпе;	Текущий
83.	Кросс 1 км по пересеченной местности.	08.04			Текущий
84.	Бег с чередованием с ходьбой 800 м	10.04			Текущий
85.	Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба).	12.04			Текущий
86.	Равномерный бег 3 мин.	15.04			Текущий

№	Тема урока	Дата		Виды деятельности :	Виды контроля
		план	факт		
87.	Равномерный бег 2 мин.	17.04		ускорение из разных исходных положений; бег в медленном и среднем темпе до 3-х мин., чередование ходьбы и бега, бег 1 км. на результат, броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; “рывки” с места и в движении по команде (по заданному сигналу).	Текущий
88.	Кросс 400 м. по пересеченной местности.	19.04			Учетный
89.	Кросс 1 км. м. по пересеченной местности.	22.04			Учетный
Подвижные игры (5 часов)					
90.	Игра в мини-баскетбол	24.04		Развитие координационных способностей. Упражнения на осанку. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты. Комплексы О.Р.У. на месте и в движении. Комплексы О.Р.У. с мячами. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Игра «Перестрелка».	Текущий
91.	Игра «Перестрелка»	26.04			Текущий
92.	Игра в мини-баскетбол	29.04			Текущий
93.	Встречная эстафета	03.05			Учетный
94.	Эстафеты с преодолением полосы препятствий	05.05			Текущий
Легкая атлетика (8 часов)					
95.	Многоскоки. Прыжки в длину с места.	07.05		Обучение низкому старту. Повторение приземления после прыжка в длину с места. Развитие выносливости (медленный бег до 800 м.).	Учетный
96.	Бег 30 м	10.05		Совершенствование низкого старта и стартового разгона . Развитие выносливости Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Эстафеты с преодолением полосы Препятствий. Круговая эстафета.	Учетный
97.	Эстафеты с преодолением полосы препятствий	12.05			Текущий
98.	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м).	14.05			Текущий
99.	Метание мяча в цель на дальность	17.05		Повторение техники движения предплечья метаемой руки. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Текущий
100.	Метание мяча в цель на дальность	19.05		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде».	Учетный
101.	Эстафеты с мячами	21.05		Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Текущий
102.	Тестирование физических качеств.	24.05		Развитие скоростных способностей Бег на результат 1 км.	Учетный

Система оценивания предметных результатов.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

К значительным ошибкам относятся:

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

В 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.

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.