

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта (начального общего образования, среднего (полного) общего образования) утверждённого 06.10.2009 г.
2. Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
3. Учебного плана МОУ «Евдокимовская СОШ» на 2014/15 уч. год.
4. Авторской программы (начального общего образования, среднего (полного) общего образования) по физической культуре – Р.И.Тарнопольская, Смоленск: Ассоциация XXI век, 2013.

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

Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

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

Общая характеристика учебного предмета.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из

этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Согласно базисному плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 4 классе 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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 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.

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 необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека:

- знания о природе (медико- биологические основы деятельности);
- знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности);
- знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

По окончании курса «Физическая культура» предполагается аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Физическая культура (4 ч.).

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 (4 ч.). История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения (4 ч.). Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных 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 (4 ч.). 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 (4 ч.). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения

физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения (4 ч.). Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (8 ч.). 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 (64 ч.). Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика (50 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; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки (48 ч.). Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры (54 ч.). На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость 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.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

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 поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; 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, лежа; 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 лежа; отжимание лежа 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 вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением 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-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

Работа с учебниками по «Физической культуре».

Освоение знаний о физической культуре позволит ученикам самостоятельно:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;

- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- пересказывать тексты по истории физической культуры;
- понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость);
- характеризовать показатели физического развития;
- характеризовать показатели физической подготовки;
- выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.

Самостоятельные занятия позволяют ученикам:

- составлять индивидуальный режим дня;
- отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток;
- оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур;
- составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- моделировать комплексы упражнений с учетом их цели -на развитие силы, быстроты, выносливости.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью позволяют ученикам:

- измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями;
- измерять показатели развития физических качеств;
- измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.

Самостоятельные игры и развлечения приучают учеников:

- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности;

Физкультурно-оздоровительная деятельность позволит ученикам:

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств;
- осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность обогатит учеников возможностями:

- осваивать универсальные умения, связанные с выполнением спортивных упражнений;

- различать и выполнять строевые команды;
- описывать и осваивать технику разучиваемых упражнений;
- выявлять характерные ошибки при выполнении спортивных упражнений ;- соблюдать правила техники безопасности при выполнении спортивных упражнений; - проявлять физические качества силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении спортивных упражнений.

Система оценки достижения
планируемых результатов освоения предмета.

В основе системы оценивания образовательной программы «Гармония» лежат принципы:

- ориентации образовательного процесса на достижение основных результатов начального образования (личностных, метапредметных и предметных), при этом оценка личностных результатов, должна отвечать этическим принципам охраны прав личности и конфиденциальности, то есть осуществляться в форме, не представляющей угрозы личности, её психологической безопасности и эмоциональному статусу;
- взаимосвязи системы оценки и образовательного процесса;
- единства критериальной и содержательной базы внутренней и внешней оценки (внешняя оценка осуществляется внешними по отношению к школе службами; внутренняя самой школой: учениками, педагогами, администрацией);
- участия в оценочной деятельности самих учащихся, что способствует формированию у них навыков рефлексии, самоанализа, самоконтроля, само- и взаимооценки и предоставляет возможность освоить эффективные средства управления своей учебной деятельностью, а также способствует развитию самосознания, готовности открыто выразить и отстаивать свою позицию, развитию готовности к самостоятельным поступкам и действиям, принятию ответственности за их результаты.

Оценка учебных достижений является важной стороной педагогического процесса по физической культуре. Она производится с учетом состояния здоровья учащихся, особенностей содержания и результатов освоения учебного предмета “Физическая культура”, функций оценки и предъявляемых к ней требований, физиологических возможностей занимающихся с учетом возраста, целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету “Физическая культура”.

Если у учащихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом ограничений и рекомендаций медицинских работников.

Содержание учебного предмета “Физическая культура” включает в себя знания, двигательные, методические умения, навыки, способы деятельности, направленные на физическое и связанное с ним разностороннее развитие личности, подлежащие освоению.

Результатами освоения учебного предмета “Физическая культура” являются знания, двигательные умения, навыки, способы физкультурной и спортивной деятельности, умение использовать их с целью физического и связанного с ним развития личности.

Оцениваемыми учебными достижениями учащихся по учебному предмету “Физическая культура” являются уровни освоения знаний, двигательных умений и навыков, физической подготовленности, изменение уровня физической подготовленности.

Основными функциями оценки достижений учащихся по предмету “Физическая культура” являются контролирующая, стимулирующая, диагностическая.

Контролирующая функция оценивания состоит в том, что она позволяет отслеживать уровень учебных достижений по освоению программного материала учащимися в трех видах учебной деятельности: обучение знаниям, обучение двигательным умениям и навыкам, воспитание физических качеств. Путем сопоставления результатов учебной деятельности с критериями уровней ее оценки в баллах, определяется уровень учебных достижений учащегося в баллах.

Стимулирующая функция тесно связана с контролирующей функцией. При правильном подходе к оценке учебных достижений, когда полученная отметка является не самоцелью, а средством самооценки учащимся эффективности своей учебной деятельности, ее повышение становится действенным стимулом учебной деятельности.

Диагностическая функция заключается в том, что результаты оценки успеваемости позволяют учителю определить достаточность содержания учебного материала, эффективность методики, другие факторы, препятствующие или способствующие эффективному усвоению учебного предмета. После содержательного анализа результатов оценки, могут быть приняты самые различные решения, связанные с программированием содержания вариативного компонента, корректировки методики учебного процесса и самостоятельных занятий учащегося, программирования его личных достижений.

Основными требованиями, предъявляемыми к оценке учебных достижений учащихся, являются: комплексность, справедливость, объективность, полнота и точность.

Комплексность оценки заключается в том, что при изучении учебного предмета “Физическая культура” оценивают результаты трех видов учебной деятельности: изучения знаний, освоения способов двигательной деятельности, повышения уровня функциональных возможностей. Результатами этих видов учебной деятельности являются, соответственно, знания, способы физкультурной деятельности, изменение уровня развития физических качеств, определяемое в процессе тестирования.

Справедливость оценки. Справедливой является оценка, которая определяется строго в соответствии с принятыми критериями. Неоправданные отклонения от этих критериев, недопустимы. Они отрицательно влияют на результаты учебной деятельности, приводят к ошибочным выводам при оценке факторов, влияющих на эффективность обучения и развития личности учащегося в процессе изучения учебного предмета “Физическая культура”. Преподаватель должен умело использовать критерии оценки. Оценка должна быть ориентирована на учебные достижения учащегося, а не на его недостатки. Оценивая результаты учебной деятельности учащегося, необходимо руководствоваться, прежде всего, полезностью результатов оценки для учащегося.

Объективность оценки. Объективность является одним из основных требований и условий ее справедливости. Она зависит от точности соблюдения учителем установленных критериев, выполнения требований и правил тестирования, профессиональной добросовестности учителя при использовании установленных критериев. Объективность оценки обеспечена в данном случае используемыми тестами, установленными критериями оценки, “чувствительностью” шкал к уровню освоения знаний, способам двигательной деятельности, изменению функциональных возможностей.

Полнота оценки. Имеет три аспекта. Первый состоит в том, насколько в ней отражены достижения в различных видах учебной деятельности. Второй – насколько полно оцениваются все виды учебной деятельности. Третий насколько она соответствует целям и педагогического контроля.

Контроль за уровнем обучения проходит путем отслеживания самостоятельных и тренировочных работ учащихся, бесед, замеров контрольных упражнений, проведения спортивных игр и соревнований.

Осуществляется по следующим направлениям:

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ: индивидуальные, групповые, фронтальные – проведение контрольных упражнений на основе тренировочных упражнений, проведения индивидуальных и командных забегов и соревнований. Умение в ходе беседы выделять верные направления для ведения и пропаганды здорового образа жизни

Демонстрировать уровни двигательной подготовленности:

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в				12	8	5

висе лежа, согнувшись, кол-во раз						
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

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

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

упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

В 3 классе 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.

Сведения об использовании учителем учебно-методических материалов и оснащении учебного процесса:

Для реализации данной программы используется следующее учебно-методическое обеспечение:

Для учителя:

- *печатные*

1. Тарнопольская Р.И., Мишин Б.И. Программа по физической культуре. Начальные классы. Смоленск, Ассоциация 21 век, 2013
2. Тарнопольская Р.И. «Поурочные разработки по физкультуре» 1-4 классы. Смоленск, Ассоциация 21 век, 2012
3. Тарнопольская Р.И., Мишин Б.И. Учебник Физическая культура 4 класс. Смоленск, Ассоциация 21 век, 2013

-*образовательные Интернет-ресурсы*

- Портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
- Российский общеобразовательный портал <http://www.school.edu.ru>
- Российский портал открытого образования <http://www.openet.edu.ru>
- Портал «ИКТ в образовании» <http://www.ict.edu.ru>
- http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <http://sportlaws.infosport.ru>
Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Примерные планируемые результаты (УУД)	Вид контроля	Д/з	Дата по плану	Дата по факту
Легкая атлетика (11 ч)								
1	<u>Ходьба и бег (5ч)</u> Вводный урок Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	ОРУ. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	<u>Личностные:</u> -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. <u>Метапредметные:</u> -планировать собственную деятельность, определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; -технически правильно выполнять двигательные действия. <u>Предметные:</u> -характеризовать физическую нагрузку по		Ком-плекс 1	02.09	
2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Встречная эстафета.	ОРУ. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)			Ком-плекс 1	03.09	

3	Ходьба, бег. Встречная эстафета.	ОРУ. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	показателям частоты пульса, регулировать её напряженность во время занятий.		Ком-плекс 1	04.09	
4	Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на результат.	ОРУ. Развитие скоростных способностей.					09.09	
5	Бег с заданным темпом и скоростью Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета.	ОРУ. Развитие скоростных способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)		30м: м.: 5,0-5,5-6,0 с.; Д.: 5,2-5,7-6,0 с.; 60м: м.: 10,0с.; д.: 10,5 с.	Ком-плекс 1	10.09	Эстафетные палочки
<u>Прыжки (3 ч)</u>			<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	<u>Универсальные компетенции</u> - умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели		Ком-плекс 1	11.09	
6.	Прыжки в длину по заданным ориентирам.	ОРУ. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать:</i> как правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	<u>Личностные:</u> -проявлять дисциплинированность,				

7.	Основы знаний о физической культуре.	ОРУ работа по учебнику с.4-7)	<i>Знать:</i> физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. <u>Метапредметные:</u> -планировать собственную деятельность,			16.09	
8	Инструкция по ТБ. Прыжок в длину по заданным ориентирам.	ОРУ. Прыжки в длину по ориентирам. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; -технически правильно выполнять двигательные действия.		Ком-плекс 1	17.09	
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	<u>Предметные:</u> -в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, аффективно их		Ком-плекс 1	18.09	
10	<u>Метание(3час)</u> Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	ОРУ. Бросок в цель с расстояния 4—5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель	<u>Универсальные компетенции</u> - умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели <u>Личностные:</u>		Ком-плекс 1	23.09	23

11	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Третий лишний».	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель	-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. <u>Метапредметные:</u> -планировать собственную деятельность, определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;		Ком-плекс 1	24.09	24
12	Бросок теннисного мяча Бросок набивного мяча.	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей Игра «Охотники и утки».	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель	-технически правильно выполнять двигательные действия. <u>Предметные:</u> -в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий,	Метание в цель (<i>из пяти попыток - три попадания</i>)	Ком-плекс 1	25.09	25
13	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.	ОРУ. Система оздоровительных занятий в режиме дня.	<i>Знать</i> систему оздоровительных занятий в режиме дня (зарядка, физминутки) <i>и уметь</i> составлять режим дня с учетом оздоровительных мероприятий	анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	.	Ком-плекс 1	30.09	30

14	Знания о физической культуре. Правила предупреждения травматизма	ОРУ. Работа с учебником, физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	Знать о правилах организации мест занятий, подборе одежды, обуви и инвентаря			Ком-плекс 1	01.10	
15	Туристическая подготовка. Инструкция по ТБ. Работа с компасом.	ОРУ. Работа с учебником (с.59-62): устройство компаса, виды компасов, как правильно пользоваться компасом, как	Знать устройство компаса, Уметь подготовить компас к работе, определять стороны горизонта.	<u>Универсальные компетенции</u> - умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками. <u>Личностные:</u> -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. <u>Метапредметные:</u> - общаться и взаимодействовать со сверстниками на		Ком-плекс 1	02.10	
16	Туристическая подготовка. Одежда туриста. Рюкзак.	ОРУ. Работа с учебником (3 кл. с.83-85): одежда туриста, правила укладки рюкзака. Практическая работа	Уметь правильно подбирать одежду для похода. Знать правила сбора рюкзака			Ком-плекс 1	07.10	
17	Туристическая подготовка. Безопасность туриста в походе. Инструкция по ТБ.	ОРУ. Работа по учебнику (3 кл., с.86). практическая работа в пришкольном парке: перемещение по пересеченной местности.	Уметь выбирать безопасный маршрут движения, соблюдать правила безопасности.			Ком-плекс 1	08.10	

18	Туристическая подготовка. Движение по маршруту.	ОРУ. Движение по пересеченной местности	Уметь выбирать безопасный маршрут движения с соблюдением правил безопасности.	принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; - характеризовать явления (действия, поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта <u>Предметные:</u>			09.10	
19	Туристическая подготовка. Первая помощь. Т.б. инструкция.	ОРУ. Работа по учебнику (Зкл. с.87-88)	Знать правила устранения неудобств при движении, оказание первой помощи при опрелости, потертости кожного покрова,				14.10	

20	Бадминтон. Правила подачи и приема.	ОРУ. Правила подачи и приема волана.	Уметь подавать волан.	<u>Метапредметные:</u> Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта.			15.10	
21	Бадминтон. Упражнения в подаче и приеме	ОРУ. Упражнения в подаче и приеме волана	Уметь подавать и принимать волан	<u>Личностные:</u> -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		Ком-плекс 1	16.10	
22	Бадминтон. Упражнения в подаче и приеме.	ОРУ. Упражнения в подаче и приеме волана	Уметь подавать и принимать волан	<u>Предметные:</u> - взаимодействовать со		Ком-плекс 1	21.10	

ГИМНАСТИКА (18час)

Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (6час)

23	Строевые упражнения. Кувырки. Упражнения в равновесии	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	<u>Универсальные компетенции</u> - умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели <u>Личностные:</u> -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		Ком-плекс 1	22.10	
24	Строевые упражнения. Кувырки. Упражнения в равновесии.	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.			Ком-плекс 2	23.10	
25.	Кувырок вперед, кувырок назад и перекат в стойку на лопатках.	ОРУ Кувырок вперед, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<u>Метапредметные:</u> -планировать собственную деятельность, определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; -технически правильно выполнять двигательные действия. <u>Предметные:</u>	Выполнить комбинацию из разученных элементов	Комплек с 2 Уч.с. 28-33	28.10	
26.	Ходьба по бревну на носках.					Уч.с. 28-33.	29.10	

27	Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей	ОРУ. «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот».	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять		Комплекс 2 Уч.с. 28-33	30.10	
28	Ходьба по бревну на носках.	ОРУ. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам».	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации					
<i>Висы (бчас)</i>								
29	Вис на согнутых руках, согнув ноги.	ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги.	<i>Уметь:</i> выполнять висы	<u>Универсальные компетенции</u> - умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели		Комплекс 2		
30	Вис на согнутых руках, согнув ноги. Подтягивание на перекладине	Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств		<u>Личностные:</u> -проявлять дисциплинированность,				

31	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Эстафеты.	ОРУ с обручами., На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. <u>Метапредметные:</u> -находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. <u>Предметные:</u> -в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять		Ком-плекс 2		
32	Вис прогнувшись на гимнастической стенке.	ОРУ с мячами. Игра «Три движения». Эстафеты.						
33	Вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты.	ОРУ с мячами. Поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Развитие силовых качеств. Игры	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации			Ком-плекс 2		

34	Вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе.	ОРУ с мячами Развитие силовых качеств. Игра «Три движения».	<i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры, подтягивания в висе		Оценка техники выполнения висов: м.: 5-3-1; д.: 12-8-2	Комплекс 2		
<i>Опорный прыжок, лазание по канату (6 ч)</i>								
35	Лазание по канату в три приема.	ОРУ в движении Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств Игра «Прокати быстрее мяч».	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату	<u>Универсальные компетенции</u> - умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели <u>Личностные:</u> -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		Комплекс 2 Уч.с.35		
36	Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.			<u>Метапредметные:</u> -планировать собственную деятельность, определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;				

37	Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств Игра	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	-технически правильно выполнять двигательные действия. <u>Предметные:</u> -в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять		Ком-плекс 2 Уч.с.35		
38	Опорный прыжок на горку матов.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок			Ком-плекс 2 Уч.с.35		
39	Опорный прыжок на горку матов.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок			Ком-плекс 2 Уч.с.35		
40	Опорный прыжок на горку матов.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		Текущий	Ком-плекс 2 Уч.с.35		

41	Основы знаний о физической культуре	ОРУ. Знания о физической нагрузке. Работа с учебником, с. 7-9	Знать: - от чего зависит величина физической нагрузки, - как можно регулировать нагрузку, Уметь: Регулировать продолжительность отдыха при выполнении физических упражнений.			Ком-плекс 2		
42	Т.б. инструкция. Бадминтон. Игровая площадка. Подача.	ОРУ. Изучение разметки площадки, основных правил: жеребьевка, смена сторон, подача	Знать основные правила игры в бадминтон. Уметь подавать и принимать волан	<u>Метапредметные:</u> Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта. <u>Личностные:</u> -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. <u>Предметные:</u> - взаимодействовать со сверстниками по правилам		Ком-плекс 2		
43	Т.б. инструкция. Бадминтон. Игровая площадка. Подача	ОРУ. Изучение разметки площадки, основных правил: жеребьевка, смена сторон, подача	Знать основные правила игры в бадминтон. Уметь подавать и принимать волан			Ком-плекс 2		
44	Т.б. инструкция Бадминтон. Игровая площадка. Подача	ОРУ. Изучение разметки площадки, основных правил: жеребьевка, смена сторон, подача	Знать основные правила игры в бадминтон. Уметь подавать и принимать волан			Ком-плекс 2		

45	Т.б. инструкция. Туристическая подготовка. Прохождение крутых склонов.	ОРУ. Работа по учебнику (с.62-63). Игра «Альпинисты»	Уметь выбирать безопасный маршрут движения с соблюдением правил безопасности.	<u>Универсальные компетенции</u> - умение доносить информацию в доступной , эмоционально-яруой форме в прочесе общения и взаимодействия со сверстниками. <u>Личностные:</u> -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. <u>Метапредметные:</u> - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; - характеризовать явления (действия, поступки), давать им объективную оценку на		Ком-плекс 2		
46	Т.б. инструкция Туристическая подготовка. Преодоление лесных зарослей	ОРУ. Работа по учебнику (с. 63-64). Игра «Альпинисты»	Уметь выбирать безопасный маршрут движения с соблюдением правил безопасности.			Ком-плекс 2		
47	Т.б. инструкция. Туристическая подготовка. Преодоление водных преград.	ОРУ. Работа по учебнику (с. 64-67). Игра «Альпинисты»	Уметь выбирать безопасный маршрут движения с соблюдением правил безопасности.			Ком-плекс 2		
48	Т.б. инструкция. Туристическая подготовка. Движение по маршруту.	ОРУ. Работа по учебнику (с. 62-67). Игра «Альпинисты»	Уметь выбирать безопасный маршрут движения с соблюдением правил безопасности.			Ком-плекс 2		
49	Спортивно-оздоровительная деятельность. Измерение физической нагрузки.	ОРУ. Работа по учебнику, с.9-11	Уметь измерять пульс, контролировать физическую нагрузку.			Уч. с.9-11		
<u>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ 18 ЧАС</u>								

50	Т.б. инструкция. Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение мяча на месте.	ОРУ Упражнения в передаче и ловле мяча от груди на месте. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые»	Уметь точно передавать мяч, правильно ловить мяч	<u>Универсальные компетенции</u> - умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яруой форме в прочесе общения и взаимодействия со сверстниками. <u>Личностные:</u> -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. <u>Метапредметные:</u> - Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта. <u>Предметные:</u> - оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам; - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований		Ком-плекс 2		
51	Т.б. инструкция. Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Гонка мячей по кругу»	<i>Уметь:</i> Уметь точно передавать мяч, правильно ловить мяч, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		Текущий	Ком-плекс 3		
52	Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение мяча на месте со средним отскоком.	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей, ловкости в ловле и передаче мяча. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».						
53	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча со средним отскоком.	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств Игра «Подвижная цель».	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		Текущий	Ком-плекс 3		

54	Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ. Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Игра «Подвижная цель».						
55	Т.б. инструкция. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие	<i>Уметь:</i> ловить и передавать мяч двумя руками от груди в движении, играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	<u>Универсальные компетенции</u> - умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками. <u>Личностные:</u> -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. <u>Метапредметные:</u> - Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых	Текущий	Ком-плекс 3		
56	Ведение мяча с низким отскоком. Развитие координационных способностей	ОРУ Игры.«Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Игра «Подвижная цель».	Уметь вести мяч с низким отскоком, точно передавать и ловить его.					
57	Строевые упражнения на лыжах, подвижные игры	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Дыхание при ходьбе на лыжах. Повороты на месте вокруг носков и пяток лыж.	ТБ безопасности. Уметь передвигаться на лыжах; выполнять повороты на месте. Уметь передвигаться на лыжах; выполнять повороты на месте.			Текущий	Ком-плекс 3	

58	Техника попеременного двухшажного хода	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Дыхание при ходьбе на лыжах.	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	видов спорта. <u>Предметные:</u> - оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам;				
59	Попеременный двухшажный ход				Текущий	Ком-плекс 3		
60	Торможение упором, подвижная игра	Передвижение скользящим шагом без палок. Спуск со склона в низкой стойке. Торможение «упором»	Уметь: передвигаться скользящим шагом, выполнять торможение «упором».	<u>Универсальные компетенции</u> - умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.				
61	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Прохождение дистанции 1 км в медленном темпе. Развитие скоростных качеств.	Учить применению лыжных ходов при прохождении по дистанции. Развитие координации.	<u>Личностные:</u> -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Текущий	Ком-плекс 3		
62	Техника поворота прыжком, подвижные игры	Техника поворота прыжком, передвижение на лыжах, эстафета на лыжах. Игры «Пройди	Уметь: выполнять поворот прыжком, осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	<u>Метапредметные:</u> - общаться и				

63	Поворот прыжком, подвижные игры	ворота». Развитие скоростных качеств.		взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; <u>Предметные:</u> - оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам; - взаимодействовать со сверстниками.	Текущий	Ком-плекс 3		
64	Подъем «елочкой» и спуск с уклона.	Подъём на склон «ёлочкой». Передвижение одновременным двухшажным ходом. Спуск со склона в низкой стойке.	Уметь: выполнять подъём на склон «ёлочкой», передвигаться двухшажным ходом, выполнять спуск со <u>катона</u>					
65	Подвижная игра «Гонка с выживанием».	Подвижная игра.	<u>Уметь:</u> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. Развитие скоростных качеств.		Текущий	Ком-плекс 3		
66	Передвижение на лыжах змейкой	Передвижение скользящим шагом с лыжными палками, змейкой. Подъём на склон «ёлочкой».	<u>Уметь:</u> передвигаться на лыжах змейкой.					
67	Горная эстафета	Прохождение полосы препятствий: подъёмы, спуски.	<u>Уметь:</u> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. Развитие скоростных качеств.	<u>Метапредметные:</u> Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта. <u>Личностные:</u> -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	Текущий	Ком-плекс 3		

68	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах в медленном темпе.	Уметь: применять полученные умения и навыки при прохождении по дистанции.	<p>достижении поставленных целей. <u>Предметные:</u> - взаимодействовать со сверстниками по правилам</p>				
69	Контрольный урок по лыжной подготовке	Попеременный двухшажный ход, торможение «упором», подъём ёлочкой. Спуск с уклона, поворот прыжком, передвижение змейкой.	Уметь: применять полученные умения и навыки при прохождении по дистанции.		Текущий	Комплекс 3		
70	Бадминтон Правила одиночной игры, счет, прием и подача	ОРУ. Техника работы ракеткой	<i>Уметь:</i> владеть ракеткой, выполнять подачу волана и прием					
71	История развития физической культуры и первых соревнований.	ОРУ. Работа с учебником. Презентация «Первые и современные соревнования» Игра «Футбольный слалом»	<i>Размышлять, рассуждать, сравнивать виды соревнований, Иметь представление о связи физической культуры с трудовой деятельностью</i>		Текущий	Комплекс 3		

72	Туристическая подготовка Преодоление заболоченных участков.	ОРУ. Работа с учебником, с. 64-65. Игра «Бег по кочкам»	<i>Знать:</i> способы преодоления заболоченных участков; <i>Уметь</i> выбирать безопасный маршрут,	<u>Универсальные компетенции</u> - умение доносить информацию в доступной, эмоционально-ярой форме в прочесе	Текущий	Комплекс 3		
73	Туристическая подготовка . Преодоление водных преград: вплавь, вброд, по камням или бревну.	ОРУ. Работа с учебником, с. 65-67. Игра «Бег по кочкам», Эстафета. Бег с препятствиями.	<i>Знать:</i> способы преодоления водных преград; <i>Уметь</i> выбирать оптимальные способы преодоления водных преград	общения и взаимодействия со сверстниками. <u>Личностные:</u> -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. <u>Метапредметные:</u> - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах	Текущий	Комплекс 3		
74	Туристическая подготовка. Выбор маршрута и способа передвижения.	ОРУ. Групповая работа. Работа над проектом «Маршрут»	Уметь делать выбор маршрута и способа передвижения в зависимости от цели похода и его длительности. Оформление работы в виде проекта	взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; - характеризовать явления (действия, поступки), давать им				
75	Туристическая подготовка. Одежда туриста. Основы безопасного поведения.	ОРУ. Групповая работа. Завершение работы над проектом. Презентация проекта.	Продолжение работы над проектом с последующей защитой		Текущий	Комплекс 3		

76	Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике нарушений осанки.	ОРУ. Работа с учебником, с. 18, 28-33. Разучивание комплекса упражнений для утренней зарядки, занятий по коррекции нарушений осанки.	Уметь отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток, для формирования правильной осанки	объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта <u>Предметные:</u> - оказывать посильную помощь и поддержку				
77	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	ОРУ. Работа с учебником, с. 26-27. Прыжковые упражнения:	<i>Уметь:</i> правильно выполнять прыжковые упражнения на месте и с продвижением вперед, соблюдать технику прыжка в высоту с разбега	<u>Универсальные компетенции</u> - умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели <u>Личностные:</u> -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий	Ком-плекс 3		
78	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	ОРУ. Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в высоту с разбега способом «перешагивание»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять прыжковые упражнения на месте и с продвижением вперед, соблюдать технику прыжка в высоту с разбега	<u>Личностные:</u> -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. <u>Метапредметные:</u> -планировать собственную деятельность, определять нагрузку и				
79	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	ОРУ. Прыжковые упражнения: в высоту с разбега способом «перешагивание»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять прыжковые упражнения на месте и с продвижением вперед, соблюдать технику прыжка в высоту с разбега	<u>Метапредметные:</u> -планировать собственную деятельность, определять нагрузку и	Текущий	Ком-плекс 3		

80	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	ОРУ. ОРУ. Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в высоту с разбега способом «перешагивание»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять прыжковые упражнения на месте и с продвижением вперед, соблюдать технику прыжка в высоту с разбега	отдых в процессе её выполнения; -технически правильно выполнять двигательные действия. <u>Предметные:</u> -в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения				
81	Бадминтон Правила одиночной игры, счет, прием и подача	ОРУ. Игровая площадка. Правила подачи, , последовательность подачи. Система очков	<i>Уметь:</i> владеть ракеткой, выполнять подачу волана и прием	<u>Метапредметные:</u> Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта. <u>Личностные:</u> -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. <u>Предметные:</u> - взаимодействовать со сверстниками по правилам	Текущий	Ком-плекс 3		
82	Бадминтон Правила одиночной игры, счет, прием и подача	ОРУ. Игровая площадка. Правила подачи, , последовательность подачи. Система очков.	<i>Уметь:</i> владеть ракеткой, выполнять подачу волана и прием					
83	Бадминтон Правила одиночной игры, счет, прием и подача	ОРУ. Игровая площадка. Правила подачи, , последовательность подачи. Система очков.	<i>Уметь:</i> владеть ракеткой, выполнять подачу волана и прием		Текущий	Ком-плекс 3		

84	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств	ОРУ. Работа с учебником, с. 12-15 Игры с мячом: «Передал – садись»	Знать: способы измерения массы тела, длины; Уметь: вести дневник самоконтроля					
85	Т.б.инструкция. Профилактика травматизма. Организация места занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.	ОРУ. Работа с учебником, с.19-21. Игры: «Выручалочки», «Салки с мячом»			Текущий	Ком-плекс 3		
86	Туристическая подготовка Организация бивака.	ОРУ. Работа с учебником (Зкл.), с. 88-91. Игра «Эстафета с препятствиями»	<i>Знать:</i> Особенности бивачных работ Последовательность установки палатки	<u>Универсальные компетенции</u> - умение доносить информацию в доступной ,	Текущий	Ком-плекс 3		

87	Туристическая подготовка Установка палатки.	ОРУ. Выбор места для палатки, необходимые инструменты и приспособления, последовательность установки палатки	<i>Уметь:</i> Распределять бивачные работы между всеми членами группы; Выполнять свою часть работы, оказывать помощь товарищу	эмоционально-ярой форме в прочесе общения и взаимодействия со сверстниками. <u>Личностные:</u> -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.				
88	Туристическая подготовка. Установка палатки	ОРУ. Работа с учебником, с. 89-90. Выбор места для палатки, необходимые инструменты и приспособления, последовательность установки палатки.	<i>Знать:</i> - Особенности бивачных работ - Последовательность установки палатки <i>Уметь:</i> - Распределять бивачные работы между всеми членами группы; Выполнять свою часть работы, оказывать помощь товарищу	взаимопомощи и сопереживания. <u>Метапредметные:</u> - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; - характеризовать явления (действия, поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта <u>Предметные:</u>	Текущий	Ком-плекс 3		
89	Туристическая подготовка. Установка палатки.							

90	Туристическая подготовка Свертывание бивака.	ОРУ.	<i>Знать:</i> - Правила свертывания бивака Уметь выбирать действия согласно существующим обычаям туристов по свертыванию бивака.	- оказывать посильную помощь и поддержку	Текущий	Ком-плекс 3		
91	Оценка силы рук, ног, гибкости.	ОРУ. Работа с учебником, с. 16-18. Упражнения на оценку силы рук, силы ног, гибкости	Уметь вести дневник самоконтроля, оценивать свои показатели, делать выводы и корректировать		Текущий	Ком-плекс 3		
<i>Кроссовая подготовка (12 ч)</i>								
92	Т.б. инструкция. Легкая атлетика. Бег. Ходьба.	ОРУ. Работа по учебнику, с. 22-26. Упражнения в беге, ходьбе, чередование бега и ходьбы. Бег по пересеченной местности в произвольном темпе.	<i>Знать:</i> - популярный вид спорта летних Олимпийских игр – бег. - особенности низкого старта, стартового ускорения, разбега, финиширования.	<u>Универсальные компетенции</u> - умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели <u>Личностные:</u> -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в		Ком-плекс 4		

93	<p>Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м).</p>	<p>ОРУ. 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.</p>	<p><i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 5 мин); чередовать ходьбу с бегом</p>	<p>достижении поставленных целей. <u>Метапредметные:</u> -планировать собственную деятельность, определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; -технически правильно выполнять двигательные действия.</p>	<p><i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 5 мин); чередовать ходьбу с бегом</p>			
94.	<p>ОРУ. Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы</p>	<p>ОРУ. Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости</p>	<p><i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 6 мин); чередовать ходьбу с бегом</p>	<p><u>Универсальные компетенции</u> - умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели <u>Личностные:</u> -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	Текущий	Комплекс 4		
95	<p>ОРУ. Равномерный бег (7 мин). Бег по пересеченной местности..</p>	<p>ОРУ. Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносли-</p>	<p><i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 7 мин); чередовать ходьбу с бегом</p>	<p>достижении поставленных целей. <u>Метапредметные:</u> -планировать собственную деятельность,</p>	Текущий	Комплекс 4		

96	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы. Бег по пересеченной местности.	ОРУ. Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 100 м). Игра «Конники-спортсмены».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 8 мин); чередовать ходьбу с бегом	определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; -технически правильно выполнять двигательные действия. <u>Предметные:</u> -в доступной форме объяснять правила				
97	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы	ОРУ. Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «День и ночь». <u>Развитие</u>	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 9 мин); чередовать ходьбу с бегом	(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	Текущий	Комплекс 4		
98.	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы.	ОРУ. Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100м, ходьба - 80м). Игра «На буксире». <u>Развитие</u> выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом		Текущий	Комплекс 4		
99.	Равномерный бег (9 мин). <u>Развитие</u> выносливости.	ОРУ. Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100м, ходьба - 80 м). Игра «На буксире».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	<u>Универсальные компетенции</u> - умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства	Текущий	Комплекс 4		

100	Т.б. инструкция. Кросс (1 км) по пересеченной местности.	ОРУ. Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	для достижения цели <u>Личностные:</u> -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Без учета времени				
101	Т.б. инструкция №11. Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета.	ОРУ. Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	<u>Метапредметные:</u> -планировать собственную деятельность, определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; -технически правильно выполнять двигательные действия. <u>Предметные:</u>	Текущий	Ком-плекс 4			
102	Организация и проведение подвижных игр, эстафет. Развитие скоростных способностей.	ОРУ Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.					