**Пояснительная записка**

 Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; Примерной программы по физкультуре, Москва: «Просвещение», 2011; Основной образовательной программы начального общего образования школы;

**Цель** программы по предмету «Физическая культура» в четвертом классе заключается в том, чтобы заложить установку на всестороннее развитие личности, овладение школьниками основ физической культуры.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных **задач**:

– укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию обучающихся;

– обучение учащихся жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

– развитие двигательных способностей;

– приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

–воспитание у школьников потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно их применять в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

–содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности.

 **Место предмета в базисном учебном плане:** в соответствии с учебным планом на 2014-2015 учебный год на предмет «Физическая культура» отведено 3 часа в неделю, 35 недель, всего105 часов.

 **Требования к результатам обучения:**

 **Универсальными компетенциями** учащихся по предмету «Физическая культура» в четвертом классе 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 предмету «Физическая культура» в четвертом классе 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 предмету «Физическая культура» в четвертом классе являются следующие умения:

– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

– находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

– общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

– обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

– организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

– анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

– видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

– оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

– управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

 **Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по предмету «Физическая культура» в четвертом классе 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 ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

– подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

– выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами.

 **Содержание:**

*Знания о физической культуре****(****3часа)*

Физическая культура и спорт. Виды спорта. Спортивные игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Упражнения на расслабление. Бег на скорость (30, 60 м)

*Способы физкультурной деятельности (3 часа)*

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств, проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение

 частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

 Организация и проведение подвижных игр. Соблюдение правил в игре.

 *Физическое совершенствование (2часа)*

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 (97 часов)*

 **Гимнастика с основами акробатики**

Акробатика. ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперед, кувырок назад.Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.

Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Бег с заданным темпом и скоростью. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну на носках. Прыжки в длину по заданным ориентирам и на точность приземления.

 Упражнения в равновесии. Развитие координационных способностей. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.

Подвижные игры. ОРУ. Игра «Белые медведи». Висы. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе. ОРУ с гимнастической палкой. Эстафета с обручами.ОРУ с обручами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».Упражнения на низкой гимнастической перекладине, перемахи. Эстафета «Веревочка под ногами».Выполнение комбинации из разученных элементов. ОРУ с обручами. Эстафеты. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых качеств. Подвижная игра «Заяц, сторож, Жучка». ОРУ в движении. Лазанье по канату. ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Эстафета. ОРУ. Опорный прыжок на горку матов. Подвижные игры. ОРУ. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Подвижная игра. ОРУ. Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых качеств.

 **Плавание**

Инструктаж по технике безопасности на уроках плавания. Правила поведения в бассейне и в раздевалках. Подводящие упражнения: вхождение в воду. Передвижение по дну бассейна. ОРУ на воде. Упражнения на всплывание. ОРУ на воде. Лежание и скольжение. Игры на воде. Упражнения на согласование дыхания. Игры на воде. Подводящие упражнения на воде: работа рук и ног. ОРУ на воде. Лежание и скольжение на воде, работа рук и ног. Игры на воде. Проплывание дистанции произвольным способом. Проплывание дистанции брасом. Проплывание дистанции кролем. Оценка техники выполнения проплывания учебной дистанции произвольным способом.

 **Подвижные игры**

 ОРУ с обручами. Подвижные игры. ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры»

 ОРУ с мячами. Эстафета с мячами. ОРУ с мячами. Спортивные игры с предметами.

 ОРУ с обручами. Эстафеты с обручами. ОРУ в движении. Эстафеты с гимнастическими палками. ОРУ в движении. Эстафеты с предметами. ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. ОРУ с предметами. Эстафеты. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передачи, остановки и ведение мяча. Удары по мячу. ОРУ. Игра «Короткие передачи в движении». Передачи и остановки мяча на месте. Ведение мяча. ОРУ. Игра в мини-футбол. Эстафеты с мячами. Отбор мяча. Развитие координационных способностей.

 **Лыжные гонки**

 ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах разными способами. ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».

Отталкивание ногой в скользящем шаге. Развитие координационных способностей.

 Касание грудью бедер во время спуска в низкой стойке. Согласованность движений рук и ног в подъеме «полуелочкой». Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием с продвижением вперед. Отталкивание руками в одновременном бесшажном и двухшажном ходе. Соревнование. Отталкивание ногой в попеременном ходе. ОРУ. Игра «Кузнечики».Постановка палок в одновременном бесшажном ходе. Игры «Вызов номеров», «Западня». Отталкивание руками во время поворота переступанием. Эстафеты с предметами. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. ОРУ. Отталкивание в одновременном бесшажном ходе. Игра «Парашютисты».

 **Лёгкая атлетика**

Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Бег на скорость(60м).

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Бег на результат (30, 60м). (зачёт). Подтягивание с упора виса. Наклон вперёд из положения сидя. Бросок теннисного мяча на дальность. Бросок теннисного мяча на точность и заданное расстояние. Бросок мяча в горизонтальную цель. Прыжок в длину с места. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.

**Подготовка и проведение соревновательных мероприятий**

 Подготовка и проведение соревнования. Игра мини-баскетбол. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности. Игра мини-баскетбол. Развитие ловкости, чувства товарищества, активности. Подвижная игра «Снайперы». Развитие ловкости, активности, быстроты. Встречная эстафета. Эстафета с предметами. Подвижная игра «Охотники и утки». Соревнование «Веселые старты».

**Форма промежуточной аттестации по предмету «Физическая культура»:**

итоговый зачёт.

**Уровень обучения:** базовый

 **Срок реализации рабочей программы**: 1 год.

 **Режим работы школы:** шестидневная учебная неделя**.**

**Учебно-методическая литература учителя и ученика:**

* Егоров Б. Б., Пересадина Ю. Е., Цандыкова В. Э. Физическая культура.1-4 классы. Методические рекомендации для учителя.- М.: Баласс, 2012
* Авторская учебная программа по «Физической культуре» (для начальной школы), Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Е. 2012
* <http://infourok.ru>
* http://tak-to-ent.net/

**Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-вочасов |  Дата |   Примечание |
| План | Факт. |
| **Знания о физической культуре (3 ч)** |
| 1 | Физическая культура и спорт. Виды спорта. Спортивные игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | 1 | 1.09 |  |  |
| 2 | Из истории физической культуры. Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. | 1 | 5.09 |  |  |
| 3 | Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Упражнения на расслабление. Бег на скорость (30, 60 м) | 1 | 6.09 |  |  |
| **Способы физкультурной деятельности (3 ч.)** |
| 4 | Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств, проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня. | 1 | 8.09 |  |  |
| 5 | Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. | 1 | 12.09 |  |  |
| 6 | Организация и проведение подвижных игр. Соблюдение правил в игре. | 1 | 13.09 |  |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.)** |
| 7 | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражненийна развитие физических качеств. | 1 | 15.09 |  |  |
| 8 | Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | 1 | 19.09 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (97 ч.)** |
| 9 | Акробатика. ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперед, кувырок назад. | 1 | 20.09 |  |  |
| 10 | Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. | 1 | 22.09 |  |  |
| 11 | Плавание. Инструктаж по технике безопасности на уроках плавания. Правила поведения в бассейне и в раздевалках. | 1 | 26.09 |  |  |
| 12 | Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Бег с заданным темпом и скоростью. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. | 1 | 27.09 |  |  |
| 13 | Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну на носках. Прыжки в длину по заданным ориентирам и на точность приземления. | 1 | 29.09 |  |  |
| 14 |  Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду | 1 | 3.10 |  |  |
| 15 | Упражнения в равновесии. Развитие координационных способностей. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. | 1 | 4.10 |  |  |
| 16 | Подвижные игры. ОРУ. Игра «Белые медведи» | 1 | 6.10 |  |  |
| 17 | Плавание. Передвижение по дну бассейна, упражнения на всплывания. | 1 | 10.10 |  |  |
| 18 | Висы. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе. ОРУ с гимнастической палкой. Эстафета с обручами. | 1 | 11.10 |  |  |
| 19 | ОРУ с обручами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». | 1 | 13.10 |  |  |
| 20 | Плавание. Упражнения на всплывание; лежание и скольжение; | 1 | 17.10 |  |  |
| 21 | Упражнения на низкой гимнастической перекладине, перемахи. Эстафета «Веревочка под ногами». | 1 | 18.10 |  |  |
| 22 | Выполнение комбинации из разученных элементов. ОРУ с обручами. Эстафеты. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки» | 1 | 20.10 |  |  |
| 23 | Плавание. Упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног.  | 1 | 24.10 |  |  |
| 24 | ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых качеств. Подвижная игра «Заяц, сторож, Жучка» | 1 | 25.10 |  |  |
| 25 | ОРУ в движении. Лазанье по канату. | 1 | 27.10 |  |  |
| 26 | Плавание. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом. | 1 | 31.10 |  |  |
| 27 | ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Эстафета. | 1 | 1.11 |  |  |
| 28 | ОРУ. Опорный прыжок на горку матов. Подвижные игры. | 1 | 10.11 |  |  |
| 29 | Плавание кролем на груди. | 1 | 14.11 |  |  |
| 30 | ОРУ. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Подвижная игра. | 1 | 15.11 |  |  |
| 31 | ОРУ. Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 17.11 |  |  |
| 32 | Плавание. Проплывание указанных отрезков. | 1 | 21.11 |  |  |
| 33 | ОРУ с обручами. Подвижные игры. | 1 | 22.11 |  |  |
| 34 | ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры» | 1 | 24.11 |  |  |
| 35 | Плавание кролем на спине. | 1 | 28.11 |  |  |
| 36 | ОРУ с мячами. Эстафета с мячами. | 1 | 29.11 |  |  |
| 37 | ОРУ с мячами. Спортивные игры с предметами. | 1 | 1.12 |  |  |
| 38 | Плавание. Скольжение на груди и на спине. | 1 | 5.12 |  |  |
| 39 | ОРУ с обручами. Эстафеты с обручами. | 1 | 6.12 |  |  |
| 40 | ОРУ в движении. Эстафеты с гимнастическими палками. | 1 | 8.12 |  |  |
| 41 | Плавание. Скольжение и дыхание в брассе. | 1 | 12.12 |  |  |
| 42 | ОРУ в движении. Эстафеты с предметами. | 1 | 13.12 |  |  |
| 43 | ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. | 1 | 15.12 |  |  |
| 44 | Плавание. Движение ногами в брассе (со вспомогательными средствами) | 1 | 19.12 |  |  |
| 45 | ОРУ с предметами. Эстафеты. | 1 | 20.12 |  |  |
| 46 | ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 22.12 |  |  |
| 47 | Плавание. Скольжение и дыхание в брассе. | 1 | 26.12 |  |  |
| 48 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах разными способами. ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». | 1 | 27.12 |  |  |
| 49 | Отталкивание ногой в скользящем шаге. Развитие координационных способностей. | 1 | 12.01 |  |  |
| 50 | Плавание. Движение ногами в брассе (со вспомогательными средствами) | 1 | 16.01 |  |  |
| 51 | Касание грудью бедер во время спуска в низкой стойке. Согласованность движений рук и ног в подъеме «полуелочкой». | 1 | 17.01 |  |  |
| 52 | Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием с продвижением вперед. | 1 | 19.01 |  |  |
| 53 | Плавание. Изучение движений рук в брассе. | 1 | 23.01 |  |  |
| 54 | Отталкивание руками в одновременном бесшажном и двухшажном ходе. Соревнование. | 1 | 24.01 |  |  |
| 55 | Отталкивание ногой в попеременном ходе. ОРУ. Игра «Кузнечики». | 1 | 26.01 |  |  |
| 56 | Плавание. Согласование движений рук с дыханием в брассе. |  | 30.01 |  |  |
| 57 | Постановка палок в одновременном бесшажном ходе. Игры «Вызов номеров», «Западня». | 1 | 31.01 |  |  |
| 58 | Отталкивание руками во время поворота переступанием. Эстафеты с предметами. | 1 | 2.02 |  |  |
| 59 | Плавание. Скольжение и дыхание в брассе. | 1 | 6.02 |  |  |
| 60 | Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. ОРУ. Эстафеты с предметами. | 1 | 7.02 |  |  |
| 61 | Отталкивание в одновременном бесшажном ходе. Игра «Парашютисты». | 1 | 9.02 |  |  |
| 62 | Плавание. Согласование движений рук с дыханием в брассе (со вспомогательными средствами) | 1 | 13.02 |  |  |
| 63 | Оценка техники выполнения спуска в низкой стойке.  | 1 | 14.02 |  |  |
| 64 | Оценка техники выполнения скользящего шага, поворот переступанием. Оценка прохождения дистанции 1 км. | 1 | 16.02 |  |  |
| 65 | Плавание. Движение рук в брассе (со вспомогательными средствами) | 1 | 20.02 |  |  |
| 66 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. | 1 | 21.02 |  |  |
| 67 | ОРУ. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | 1 | 23.02 |  |  |
| 68 | Плавание. Согласование работы рук и ног в брассе (со вспомогательными средствами) | 1 | 27.02 |  |  |
| 69 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 | 28.02 |  |  |
| 70 | ОРУ. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Эстафета. Развитие координационных способностей. | 1 | 2.03 |  |  |
| 71 | Плавание. Свободное плавание брассом | 1 | 6.03 |  |  |
| 72 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Подвижная игра. | 1 | 7.03 |  |  |
| 73 | ОРУ. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей | 1 | 9.03 |  |  |
| 74 | Плавание. Движение рук в брассе | 1 | 13.03 |  |  |
| 75 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Игра «Подвижная цель». | 1 | 14.03 |  |  |
| 76 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафета. | 1 | 16.03 |  |  |
| 77 | Плавание. Согласование работы рук и ног в брассе | 1 | 20.03 |  |  |
| 78 | ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». | 1 | 21.03 |  |  |
| 79 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Эстафета. Игра «Попади в цель». | 1 | 21.03 |  |  |
| 80 | Плавание. Свободное плавание брассом | 1 | 3.04 |  |  |
| 81 | Передачи, остановки и ведение мяча. Удары по мячу. ОРУ. Игра «Короткие передачи в движении» | 1 | 4.04 |  |  |
| 82 | Передачи и остановки мяча на месте. Отбор мяча. Ведение мяча. ОРУ. Игра в мини-футбол. | 1 | 6.04 |  |  |
| 83 | Плавание. Проплывание коротких отрезков. | 1 | 10.04 |  |  |
| 84 | Передачи и остановки мяча на месте. Ведение мяча. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. | 1 | 11.04 |  |  |
| 85 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы». | 1 | 13.04 |  |  |
| 86 | Плавание. Свободное плавание брассом | 1 | 17.04 |  |  |
| 87 | Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Бег на скорость (60м). | 1 | 18.04 |  |  |
| 88 | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. | 1 | 20.04 |  |  |
| 89 | Плавание. Проплывание обозначенных отрезков. | 1 | 24.04 |  |  |
| 90 | Бег на результат *(30, 60м*). (зачёт) | 1 | 25.04 |  |  |
| 91 | Подтягивание с упора виса. Оценка техники выполнения | 1 | 27.04 |  |  |
| 92 | Плавание. Свободное плавание брассом | 1 | 1.05 |  |  |
| 93 | Оценка техники выполнения прыжка в длину с места. (зачёт) |  | 2.05 |  |  |
| 94 | Наклон вперёд из положения сидя. Оценка техники выполнения. | 1 | 4.05 |  |  |
| 95 | Плавание. Проплывание обозначенных отрезков. | 1 | 8.05 |  |  |
| 96 | Бросок теннисного мяча на дальность | 1 | 9.05 |  |  |
| 97 | Бросок теннисного мяча на точность и заданное расстояние. | 1 | 11.05 |  |  |
| 98 | Плавание. Проплывание дистанций. Учет. | 1 | 15.05 |  |  |
| 99 | Бросок мяча в горизонтальную цель. | 1 | 16.05 |  |  |
| 100 | Прыжок в длину с места.(зачёт) Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 18.05 |  |  |
| 101 | Оценка техники выполнения бега.(зачёт) | 1 | 22.05 |  |  |
| 102 | Эстафета. Итоговый зачёт | 1 | 23.05 |  |  |
| 103 | Весёлые старты. | 1 | 25.05 |  |  |
| 104 | Экскурсия в бассейн «Нептун» по теме «Знакомство с тренажёрным залом» | 1 | 29.05 |  |  |
| 105 | Малый «Сабантуй» | 1 | 30.05 |  |  |

**Критерии и нормы оценки по предмету «Физическая культура»**

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

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

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

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

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

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

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

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

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

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

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

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

**Уровень физической подготовленности**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| **мальчики** | **девочки** |
| Подтягивание | 5 и более | 3-4 | 1 | 14-17 | 8-13 | 4 |
| Прыжок в длину с места, см | 159-165 | 142-146 | 126 | 147-154 | 131-135 | 114 |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | + 9 | + 4- +6 | +2 | +14 | +7- +10 | +3 |
| Бег на 30м с высокого старта, сек. | 5,5-5,7 | 6,1-6,2 | 6,9 | 5,8-5,9 | 6,3 -6,5 | 7,0 |
| Бег на 1000м., сек. | Без учёта времени |