****

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования, примерной основной образовательной программой НОО, рекомендованной письмом МО от16.08.2010г. № 03-48, Основной образовательной программой МБОУ СОШ п. Дружба, тематическим планированием авторов системы учебников «Школа 2100», на основе авторской программы «Физическая культура» разработанной Егоровым Б.Б. и Пересадиной Ю.Е. и является составной частью Образовательной системы «Школа 2100».

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 в учебном плане**

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с особенностями учащихся, материально –технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения ;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных занятий в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно – оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных физическими упражнениями.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год при 3 часах в неделю.

Для реализации программного содержания используются следующие учебные пособия:

1. Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Е. Физическая культура. Учебник для начальной школы . – М.: Баласс,2014.

**Описание  ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Решая задачи физического воспитания, данная прграмма ориентирована на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духов­ное совершенствование личности

* + ***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 добра***– направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.
* ***Ценность истины*** *–* это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия,мироздания.
* **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 труда***и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
* ***Ценность свободы***как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.
* ***Ценность социальной солидарности***как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
* ***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.

***Ценность человечества*** *–* осознание человеком себя как части мирового

**Личностные, метапредметные и предметные 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 результата 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

**Метапредметные результаты**  
 Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.  
 Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.   
 В области познавательной культуры:  
-  понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических,  психических и нравственных качеств;  
-  понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.  
В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;  
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;  
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.  
В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;  
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;  
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.  
В области эстетической культуры:  
- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;   
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;  
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.  
В области коммуникативной культуры:  
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;  
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;  
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.  
В области физической культуры:  
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;  
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;  
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.  
Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:  
- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;  
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;  
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.  
В области нравственной культуры:  
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий,

- корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:  
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;  
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;  
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.  
В области эстетической культуры:  
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;  
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;  
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.  
В области коммуникативной культуры:  
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;  
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;  
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.  
В области физической культуры:  
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;  
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;  
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Личностные результаты**  
 Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.  
 Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.  
В области познавательной культуры:  
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;  
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;  
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.  
В области нравственной культуры:  
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;  
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;  
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.  
В области трудовой культуры:  
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки отдыха;  
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;  
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.  
В области эстетической культуры:  
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;  
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;  
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.  
В области коммуникативной культуры:  
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  
В области физической культуры:  
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;  
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Содержание учебного предмета**

**Физическая культура*.*** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры*.*** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения*.*** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физической деятельности**

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

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

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно - оздоровительная деятельность.** Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в

группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и

назад; гимнастический мост.

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

присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине:висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

Прыжковые упражнения*:* на одной ноге и двух ногах на

месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и

запрыгивание;

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

Метание*:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Физ Лыжные гонки.**Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры.**

На материале гимнастики с основами акробатики:игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу,ловкость и координацию.

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

На материале 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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала при трехразовых занятиях в неделю**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 4 класс |
| 1 | Базовая часть | 102 |
| 1.1 | Основы знаний | В процессе урока |
| 1.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.3 | Легкая атлетика | 23 |
| 1.4 | Лыжная подготовка | 14 |
| 1.5 | Подвижные игры | 18 |
| 1.6 | Подвижные игры, подвижные игры с элементами баскетбола и пионербола | 29 |
| Всего | | 102 |

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **Класс** | **Автор** | **Название** | **Издательство** | **Год**  **издания** |
| **Учебно-методическое обеспечение** | | | | | |  |
| 1. | Программа |  | Д.И.Фельдштейн. | 1.Образовательная  система «Школа 2100». Федеральный государственный образовательный стандарт. Примерная образовательная программа. В 2-х книгах | М.: «Баласс» | 2011 |
| 2. | Учебник  (основной) | 2 | Егоров Б.Б | 2.Физическая культура  Книга 2(3-4 классы).- М. : Баласс,2014.  (Образовательная система «Школа 2100») | М.: Баласс | 2014 |
| 3. | Учебники  (дополнительные) |  | Э.Найминова.- | Физкультура: методика преподавания  Спортивные игры  Методика преподавания гимнастики в школе. | М. Просвеще  ние.  - | 2012 |
| 4. | Учебные пособия: |  | Корбакова И.Н. Терешина Л.В. | 4.Деятельностный метод обучения: описание технологии, конспекты уроков.  Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | М.: «Баласс»  М.: «Баласс» | 2011  2011 |
| **Материально-техническое и информационное обеспечение** | | | | | |  |
| 5. | 1.Ноутбук, мультимедийный проектор, экран  2..Диск «Тематическое планирование. Начальная школа»  Программа «Школа 2100». – Волгоград: Учитель, 2010  3.«Организация спортивной работы в школе» - (компакт-диск  -издательство Учитель 2010.  4.Интернет – ресурсы: www.school2100.ru  http://school-collection.edu.ru  http://window.edu.ru  [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  4.Учебно-практическое оборудование   |  |  | | --- | --- | | * Мячи резиновые малые * Мячи волейбольные * Мячи футбольные * Мячи баскетбольные * Скакалки детские | * Скамейка гимнастическая жесткая * Маты гимнастические * Стенка гимнастическая * Сетка волейбольная * Рулетка измерительная | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Тематическое планирование** | | | | | | | |
|  | **I четверть (27 часов )** | | | | | | | |
|  | **Легкая атлетика (12 часов)** | | | | | | | |
|  | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** | **Дата** | | **Основные виды деятельности обучающихся** | | | |
|  | **План.** | **Факт.** | |  | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Игра «Салки» | 1 |  |  | | **Научатся** : Чередовать ходьбу с бегом . Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус  и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | | | |
| 2 | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпом и скоростью | 1 |  |  | | **Научатся**: Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус  и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | | | |
| 3 | Бег 30 метров на результат | 1 |  |  | | **Научатся:**сдавать бег на 30 м с высокого старта | | | |
| 4 | Бег 60 метров на результат. Прыжок в длину | 1 |  |  | | **Научатся:**сдавать бег 60 метров с высокого старта | | | |
| 5 | Прыжок в длину способом согнув ноги | 1 |  |  | | **Научатся**: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться | | | |
| 6 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 |  |  | | **Научатся:**выполнять сдавать тестирование прыжка в длину с места | | | |
| 7 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 |  |  | | **Научатся**: правильно держать мяч для метания, проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Пробегать с максимальной скоростью 300 метров | | | |
|  |  |  |  | |  | | | |
| 8 | Чередование бега и ходьбы | 1 |  |  | | **Научатся**: правильно держать мяч для метания, проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча | | | |
| 9 | Равномерный бег 6 минут. Игра «Салки маршем» | 1 |  |  | | **Научатся** : бегать до 4 минут без остановке | | | |
| 10 | Равномерный бег 8 минут . Игра «на буксире» | 1 |  |  | | **Научатся**: бегать до 8 минут без остановке, преодолевать препятствия | | | |
| 11 | Кросс 1000 метров | 1 |  |  | | **Научатся** : пробегать дистанцию на выносливость | | | |
| 12 | Челночный бег 3\*10 метров | 1 |  |  | | **Научатся:**выполнять беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта; сдавать тестирование челночного бега 3 х 10 метров | | | |
| 13 | Инструктаж по технике безопасности | 1 |  |  | | **Научатся:** быть дисциплинированным на занятиях по волейболу | | | |
| 14 | Стойки и перемещения Передачи мяча в парах | 1 |  |  | | **Научатся:** занимать исходное положение волейболиста и выполнять перемещения в ней, технически  правильно выполнять передачи и подачи мяча | | | |
| 15 | Стойки и перемещения Передачи мяча в парах | 1 |  |  | | **Научатся:** занимать исходное положение волейболиста и выполнять перемещения в ней, технически  правильно выполнять передачи и подачи мяча | | | |
| 16 | Передачи мяча в парах ( по высокой траектории, длинные и короткие передачи мяча) | 1 |  |  | | **Научатся:** занимать исходное положение волейболиста и выполнять перемещения в ней, технически  правильно выполнять передачи и подачи мяча | | | |
| 17 | Передачи мяча в парах. Учебная игра в пионербол по заданию учителя | 1 |  |  | | **Научатся:** выполнять передачи разной траектории, играть с мячом, соблюдая правила | | | |
| 18 | Передачи мяча в парах. Учебная игра в пионербол по заданию учителя | 1 |  |  | **Научатся:** выполнять передачи разной траектории, играть в пионербол по правилам и по заданию учителя | | | | |
| 19 | Передачи мяча в парах. Учебная игра в пионербол по заданию учителя | 1 |  |  | **Научатся:** играть с мячом, соблюдая правила | | | | | |
| 20 | Передача мяча в парах. Нижний прием мяча | 1 |  |  | **Научатся:** правильно занимать исходное положение волейболиста и выполнять перемещения в ней, технически  правильно выполнять передачи, прием мяча и подачи мяча. Играть с мячом, соблюдая правила | | | | | |
| 21 | Передача мяча в парах. Нижний прием мяча | 1 |  |  | **Научатся:** правильно занимать исходное положение волейболиста и выполнять перемещения в ней, технически  правильно выполнять передачи, прием мяча и подачи мяча. Играть с мячом, соблюдая правила | | | | | |
| 22 | Передача мяча в парах. Нижний прием мяча | 1 |  |  | **Научатся:** правильно занимать исходное положение волейболиста и выполнять перемещения в ней, технически  правильно выполнять передачи, прием мяча и подачи мяча. Играть с мячом, соблюдая правила | | | | | |
| 23 | Передача и прием мяча в парах. Учебная игра с элементами волейбола | 1 |  |  | **Научатся:** правильно занимать исходное положение волейболиста и выполнять перемещения в ней, технически  правильно выполнять передачи, прием мяча и подачи мяча. Играть с мячом, соблюдая правила | | | | | |
| 24 | Передача и прием мяча в парах. Учебная игра с элементами волейбола | 1 |  |  | **Научатся:**  правильно занимать исходное положение волейболиста и выполнять перемещения в ней, технически  правильно выполнять передачи, прием мяча и подачи мяча. Играть с мячом, соблюдая правила | | | | | |
| 25 | Передача и прием мяча в парах. Учебная игра с элементами волейбола | 1 |  |  | **Научатся:**правильно занимать исходное положение волейболиста и выполнять перемещения в ней, технически  правильно выполнять передачи, прием мяча и подачи мяча. Играть с мячом, соблюдая правила | | | | | |
| 26 | Передача и прием мяча в парах. Учебная игра с элементами волейбола | 1 |  |  | **Научатся:**правильно занимать исходное положение волейболиста и выполнять перемещения в ней, технически  правильно выполнять передачи, прием мяча и подачи мяча. Играть с мячом, соблюдая правила | | | | | |
| 27 | Учебная игра | 1 |  |  | **Научатся:**выполнять разминку, направленную на развитие координации движений | | | | | |
| 28 | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии | 1 |  |  | **Научатся:** различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | | | | | |
| 29 | Мост с помощью. Кувырок вперед. Стойка на лопатках | 1 |  |  | **Научатся:**выполнять перекаты вправо-влево, группировку, кувырок вперед | |
| 30 | Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок вперед, стойка на лопатках | 1 |  |  | **Научатся:**выполнять перекаты вправо-влево, группировку, кувырок вперед | |
| 31 | Акробатические элементы | 1 |  |  | **Научатся:**выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост», кувырок назад | |
| 32 | Вис на согнутых руках. Развитие силовых качеств | 1 |  |  | **Научатся:**выполнять разминку со средними обручами (кольцами); сдавать тестирование подтягивания | |
| 33 | Вис на согнутых руках. Развитие силовых качеств | 1 |  |  | **Научатся :** правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | |
| 34 | ОРУ с обручами. Вис на гимнастической стенке. Подтягивание в висе | 1 |  |  | **Научатся :** правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | |
| 35 | Вис на гимнастической стенке. Подтягивание в висе | 1 |  |  | **Научатся:**выполнять разминку с гимнастическими палками, упражнения на внимание; лазать по гимнастической стенке; перелезать через гимнастического коня | |
| 36 | Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в висе | 1 |  |  | Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений | |
| 37 | Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие | 1 |  |  | **Научатся:**выполнять разминку на скамейках, серию кувырков вперед, полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках, упражнение на равновесие | |
| 38 | Лазание по канату. Опорный прыжок | 1 |  |  | **Научатся:**выполнять разминку со средними обручами (кольцами), упражнения на внимание; сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя | |
| 39 | Лазание по канату в три приема, перелезание через препятствие | 1 |  |  |  | **Научатся:**выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание; сдавать тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | | | | | | | |
| 40 | Лазание по канату в три приема, перелезание через препятствие | 1 |  |  | **Научится:** правильному отталкиванию и постановке рук, приземлению | | |
| 41 | Опорный прыжок | 1 |  |  | **Научится:** правильному отталкиванию и постановке рук, приземлению | | |
| 42 | Опорный прыжок | 1 |  |  | **Научатся:** выполнять разминку на скамейках, передвижение  и повороты на гимнастическом  бревне или перевернутой гимнастической скамейке, захват  каната ногами, лазанье по канату в три приема | | |
| 43 | Опорный прыжок. Ходьба по бревну | 1 |  |  | **Научатся:** выполнять разминку с гимнастическими палка-  ми, лазанье по канату в два  и три приема, упражнение  на равновесие | | |
| 44 | Ходьба по бревну. Полоса препятствия | 1 |  |  | **Научатся:** выполнять разминку с гимнастическими палка-  ми, лазанье по канату в два  и три приема, упражнение  на равновесие | | |
| 45 | Ходьба по бревну. Полоса препятствия | 1 |  |  | **Научится:** проходить полосу препятствия | | |
| 46 | Подвижные игры: «Заяц, сторож, Жучка». «Веревочка под ногами» | 1 |  |  | **Научится :** называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | | |
| 47 | Подвижные игры : «Удочка», «Зайцы в огороде». «Веревочка под ногами» | 1 |  |  | **Научится :** называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | | |
| 48 | Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений» | 1 |  |  | **Научится :** называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | | |
| 49 | Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений» | 1 |  |  |  | **Научится :** называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | | | | | | |
| 50 | Правила ТБ во время лыжной подготовки | 1 |  |  | **Научатся:** соблюдать правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке; выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок; проходить дистанцию 500 метров ступающим шагом | | |
| 51 | Ступающий шаг. Спуск и подъем в гору | 1 |  |  | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи  под руку!», «Лыжи к ноге!»,  «На лыжи становись!», ступающий и скользящий шаг на лыжах; соблюдать правила обгона во время передвижения на лыжах; проходить  дистанцию 500 метров на лыжах | | |
| 52 | Ступающий и скользящий шаг | 1 |  |  | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи  на плечо!», «Лыжи к ноге!»,  «На лыжи становись!», повороты на месте «веером», ступающий и скользящий шаг  на лыжах с палками, попеременный двухшажный ход;  проходить дистанцию 500 метров | | |
| 53 | Преодоление дистанции 1,5 00 метров со средней скоростью | 1 |  |  | **Научатся:** моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов | | |
| 54 | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом | 1 |  |  | **Научатся:** моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов | | |
| 55 | Поворот переступанием вокруг пяток лыж- индивидуально оценить | 1 |  |  | **Научатся:** моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов | | |
| 56 | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 метров в умеренном темпе | 1 |  |  | **Научатся:** моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов | | |
| 57 | Спуск в основной стойке. Скользящий шаг | 1 |  |  |  | **Научатся:** моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов | | | | | |
| 58 | Спуск в основной стойке на оценку. Техника подъёма «полуёлочкой» | 1 |  |  | **Научатся:** моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов | | |
| 59 | Техника передвижения на лыжах | 1 |  |  | **Научатся:** моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов | | |
| 60 | Совершенствование техники передвижения на лыжах | 1 |  |  | **Научаться:** Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | | |
| 61 | Техники передвижения на лыжах | 1 |  |  | **Научится :**проявлять выносливость при прохождении тренировочных  дистанций разученными способами передвижения.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой | | |
| 62 | Ходьба на лыжах по пересеченной местности | 1 |  |  | **Научится :**проявлять выносливость при прохождении тренировочных  дистанций разученными способами передвижения.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой. | | |
| 63 | Оценить технику выполнения скользящего шага. Эстафеты | 1 |  |  | **Научится :**проявлять выносливость при прохождении тренировочных  дистанций разученными способами передвижения.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой | | |
| 64 | Техника безопасности. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты | 1 |  |  | **Научатся:**выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, соблюдать технику безопасности на уроках физкультуры | | |
| 65 | Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Мяч ловцу» | 1 |  |  | **Научатся:**правильно ловить и передавать мяч и перемещаться к мячу | | |
| 66 | ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в круге | 1 |  |  | **Научатся:**выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, правильно ловить и передавать мяч и перемещаться | | |
| 67 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди | 1 |  |  | **Научатся:**выполнять разминку в движении;  правильно ловить и передавать мяч и перемещаться к мячу , ведению мяча с изменением направления | | |
| 68 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол | 1 |  |  | **Научатся:**выполнять разминку в движении; ведению мяча, броску мяча, ловле и передачи | | |
| 69 | ОРУ. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол | 1 |  |  | **Научатся:**выполнять разминку в движении; ведению мяча, броску мяча, ловле и передачи | | |
| 70 | Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол | 72 |  |  | **Научатся:**выполнять разминку в движении; ведению мяча, броску мяча, ловле и передачи | | |
| 71 | Ловля и передача мяча в квадрате | 1 |  |  | **Научатся:**выполнять разминку в движении; ведению мяча, броску мяча, ловле и передачи, игре по упрощенным правилам баскетбола | | |
| 72 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди | 1 |  |  | **Научатся:**выполнять разминку в движении; ведению мяча, броску мяча, ловле и передачи, игре по упрощенным правилам баскетбола, бросок мяча в кольцо | | |
| 73 | Ловля и передача мяча в квадрате | 1 |  |  | **Научатся:**выполнять разминку в движении; ведению мяча, броску мяча, ловле и передачи, игре по упрощенным правилам баскетбола, бросок мяча в кольцо | | |
| 74 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди | 1 |  |  | **Научатся:**выполнять разминку в движении; ведению мяча, броску мяча, ловле и передачи, игре по упрощенным правилам баскетбола, бросок мяча в кольцо | | |
| 75 | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока | 1 |  |  |  | **Научатся:**выполнять разминку в движении; ведению мяча, игре по упрощенным правилам баскетбола, бросок мяча в кольцо | | | | | | |
| 76 | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока | 1 |  |  | **Научатся:**выполнять разминку в движении; ведению мяча, броску мяча, ловле и передачи | | |
| 77 | Эстафеты с мячами Игра в мини-баскетбол | 1 |  |  | **Научатся:** выполнять разминку в движении; ведению мяча, броску мяча, ловле и передачи | | |
| 78 | Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты | 1 |  |  | **Научатся:** выполнять разминку в движении; играть в подвижные игры | | |
| 79 | Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафеты | 1 |  |  | **Научатся:** выполнять разминку в движении; играть в подвижные игры | | |
| 80 | Подвижные игры «Эстафета зверей»,«Метко в цель» | 1 |  |  | **Научатся:** выполнять разминку в движении; играть в подвижные игры | | |
| 81 | Подвижные игры «Кузнечики», «Метко в цель». | 1 |  |  | **Научатся:**  организовывать и проводить подвижные игры в помещении;  соблюдать  правила взаимодействия  с игроками | | |
| 82 | Подвижные игры «Вызов номеров» «Кто дальше бросит» | 1 |  |  | **Научатся:**  организовывать и проводить подвижные игры;  выполнять  упражнение  по образцу учи-  теля и показу  лучших учеников | | |
| 83 | Подвижные игры «Вызов номеров» «Кто дальше бросит» | 1 |  |  | **Научатся:** играть с мячом, соблюдая правила | | |
| 84 | Подвижные игры «салки», «салки парами », «салки с лентами» | 1 |  |  | **Научатся:** играть с мячом, соблюдая правила | | |
| 85 | Подвижные игры «салки», «салки парами », «салки с лентами» | 1 |  |  | **Научатся:** играть с мячом, соблюдая правила | | |
| 86 | Подвижные игры «шишки , желуди, орехи», «третий лишний», «птицы в клетки» | 1 |  |  | **Научатся:** играть с мячом, соблюдая правила | | |
| 87 | Подвижные игры «шишки , желуди, орехи», «третий лишний», «птицы в клетки» | 1 |  |  | **Научатся:** играть с мячом, соблюдая правила | | |
| 88 | Эстафеты с предметами. Развитие скоростных качеств | 1 |  |  | **Научатся:** играть с мячом, соблюдая правила | | |
| 89 | Эстафеты с предметами. Развитие скоростных качеств | 1 |  |  | **Научатся:** играть с мячом, соблюдая правила | | |
| 90 | Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту способом перешагивания | 1 |  |  | Научатся: выполнять разбег , прыжок способом перешагивания | | |
| 91 | Прыжок в высоту способом перешагивания | 1 |  |  | **Научатся**: выполнять разбег , прыжок способом перешагивания | | |
| 92 | Прыжок в высоту способом перешагивания | 1 |  |  | **Научатся:** выполнять разбег , прыжок способом перешагивания | | |
| 93 | Бег на скорость 30, 60 метров | 1 |  |  | **Научатся:**выполнять беговую разминку, тестирование челночного бега 3 х 10 метров, упражнения на внимание | | |
| 94 | Прыжок в длину с места. Бег 60 метров на результат | 1 |  |  | **Научатся*:*** сдавать бег на 30 метров с высокого старта | | |
| 95 | Прыжок в длину с места. Бег 30 метров на результат | 1 |  |  | **Научатся:**сдавать бег 60 метров с высокого старта | | |
| 96 | Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель | 1 |  |  | **Научатся** : правильно держать мяч для метания, Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча | | |
| 97 | Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель | 1 |  |  | **Научатся** : правильно держать мяч для метания, Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. | | |
| 98 | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы | 1 |  |  | **Научатся:**сдавать бег 300 метров с высокого старта | | |
| 99 | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы | 1 |  |  | **Научатся:** бегать без остановке да 5 минут | | |
| 100 | Кросс 1000 метров | 1 |  |  | **Научатся:** бегать без остановке да 8 минут | | |
| 101  102 | Эстафеты с предметами. Развитие скоростных качеств  Подвижные игры «шишки ,желуди,орехи», «третий», «птицы в клетки» | 1  1 |  |  | **Научатся: играть с мячом, соблюдая правила** | | |

**Общие рекомендации по освоению курса**

Для освоения курса применяются в сочетании различные методы: словесный, наглядный, практический, помощь, идеомоторный, музыкальный.

Для разучивания нового упражнения рекомендуется такая последовательность: объяснение, показ (учителем или демонстрация слайдов), выполнение упражнения учащимися.

Отработка упражнений должна проводиться с эффективным контролем за исходными и промежуточными положениями и применением помощи: фиксации, поддержки, подталкивания, подкрутки, ограничения.

В том случае, если ребенок не может сразу освоить упражнение, необходимо включить его образное мышление, представление упражнения, мысленное его воспроизведение. Для этих целей все упражнения в программе имеют ассоциативные на  
звания, которые помогут ученику понять и запомнить их. Для закрепления правильного исходного и промежуточного положений эффективно использовать мышечную память, закрепляя положение тела в определенных позициях.

Все задания выполняются в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты. Это помогает детям правильно выполнять упражнение, чувствовать ритм и использовать музыкальное сопровождение для создания образа.

Важным элементом моделирования занятий является включение в них различных вариантов и форм соревновательной и игровой деятельности учащихся, что способствует успешному закреплению техники выполнения упражнений.

В программе предлагаются варианты игр, которые являются базовыми. На их основе для разнообразия содержания уроков учитель дает детям творческие задания.

Завершающей частью каждого учебного года является подготовка детей к показательным выступлениям. Рекомендуется составлять групповые показательные выступления. При этом каждый учащийся может использовать в выступлении те упражнения (комплекс упражнений), которые позволят ему лучшим образом продемонстрировать свои умения.

Общие упражнения должны быть доступными для исполнения всеми детьми данной группы.

Комбинации упражнений должны быть составлены таким образом, чтобы представлять единую сценическую картину задуманного образа и показывать в наиболее выгодном свете достижения каждого учащегося.

**Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся**

В результате освоения программного материала по физической культуре выпускники начальной школы должны:

**знать:**

о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением  
физической подготовленности;

-о режиме дня и личной гигиене;

-о правилах составления комплексов утренней зарядки;

-о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

-о физической нагрузке и способах ее регулирования;

-о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

**уметь:**

-выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

-выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

-играть в подвижные игры;

-демонстрировать уровень физической подготовленности;

-выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

-подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений  
с разной нагрузкой;

-выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

-выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

-оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию**

**двигательных качеств.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 30 м (с) | 6.5 | 7.0 | 7.5 | 7.0 | 7.5 | 8.0 |
| 60 м (с) | 12.0 | 12.5 | 13.0 | 12.5 | 13.0 | 14.0 |
| 300 м (мин) | 1.15 | 1.20 | 1.30 | 1.20 | 1.25 | 1.30 |
| 1000м (мин) | Без учета времени | | | | | |
| челночный бег Зх10м (с) | 9.7 | 10.5 | 11.0 | 10.0 | 10.5 | 11.0 |
| подтягивание | 3 | 2 | 1 | 14 | 10 | 8 |
| метание малого мяча на дальность | 15 | 10 | 8 | 10 | 8 | 5 |
| прыжок в длину с места (см) | 130 | 125 | 115 | 125 | 115 | 110 |
| прыжки через скакалку за 30 сек | 10 | 5 | 3 | 20 | 15 | 10 |
| сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 15 | 10 | 5 | 8 | 5 | 3 |
| пресс за 30 секунд (раз) | 18 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| наклоны из положения, сидя на полу (см) | +6 | +4 | +2 | +5 | +4 | +3 |
| метание набивного мяча сидя из-за головы двумя руками 1 кг (см) | 250 | 200 | 150 | 200 | 180 | 150 |
| лыжная подготовка |  |  |  |  |  |  |
| 1 км (мин) | 8.0 | 8.30 | 9.45 | 8.5 | 9.0 | 10.0 |
| скользящие шаги на отрезке 10 м (кол) | 9 | 11 | 14 | 10 | 12 | 14 |

**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. 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 не выполнено. Причиной невыполнения является

наличие грубых ошибок.

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

**Список литературы**

1. Школънтова*, Н. В. Я* иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы/ Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. - М. : Издательство «Первое сентября», 2002.
2. Ковадъко, *В. И.* Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы / В. И. Ковалько. - М.:Вако, 2006.

**Интернет-ресурсы:**

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа : Нйр://Ге81;1уа1.1зер1;етЬег.ги/ аШ'с1е5/576894

Учительский портал. - Режим доступа : Ьир://\у\уш.исЬрог1а1.ги/1оас1/102-1-0-13511

К уроку.ги. - Режим доступа : Ьир://\уш\у.1<:-уго1<у.ги/1оас1/71-1-0-6958

Сеть творческих учителей. - Режим доступа : Ьир://УАУ\у.11-п.ги/соттип111е5.азрх

Рес)50Уе1.8и. - Режим доступа : Ьйр://рес15оуе1;.зи

Ргошколу.Ки. - Режим доступа : Ь#р://\у\у\у.рго5Ь1со1и.ги

1. Педсовет.ог§. - Режим доступа : Ьир://рес15оуе1.