

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Титовская средняя общеобразовательная школа

«УТВЕРЖДАЮ»

директор МБОУ Титовской СОШ:

_____ Артамонов С.П.

Приказ от 28.08.2015г №104

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по Физической культуре

Уровень общего образования: начальное общее, 4 класс

2015-2016 учебный год

Количество часов – 98

Учитель: Седых Светлана Петровна

Программа разработана на основе: Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов. В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

сл. Титовка

2015 год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе нормативных актов и учебно-методических документов:

-Федеральный компонент государственного стандарта общего образования: Приказ МО Российской Федерации № 1089 от 05.03.2004 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

-Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на 2010/2011 учебный год: Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 379 от 09.12.2008 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2010/2011 учебный год».

-Примерные программы среднего общего образования: Письмо МОиН Российской Федерации № 03-1263 от 07.07.2005 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана».

-Учебный план образовательного учреждения на 2014/2015 учебный год.

-Локальный акт образовательного учреждения (об утверждении структуры рабочей программы).

– Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

– Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;

– Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

– Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;

– Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;

– О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Цель физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника. В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих

образовательных задач:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика

Результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты. 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 образования по физической культуре являются: умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Требования к результатам освоения выпускниками начальной школы программы по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Место учебного предмета в учебном плане. Согласно Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации для обязательного изучения физической культуры во 4 классе отводится 102 часов из расчета 3 часа в неделю. Рабочая программа во 4м классе на 2015-2016 учебный год по календарному графику рассчитана на 98 уроков.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных.

Обоснование выбора программы. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

Такое изложение материала **позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудованием.**

При планировании учебного материала настоящей программы были внесены изменения: при отсутствии реальной возможности для освоения школьниками содержания раздела «Плавание», заменить его на содержание по подвижным играм на основе баскетбола.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходя за рамки требований Государственного стандарта.

Учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоения учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной 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.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется **уроки физической культуры подразделять на три типа:** с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с **образовательно-познавательной направленностью** учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с **образовательно-предметной направленностью** используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с **образовательно-тренировочной направленностью** преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жёсткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Вид программного материала	Кол. часов
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21
1.5	Кроссовая подготовка	21
2	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	24
	Итого	102

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям 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).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок». Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании начальной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Календарно-тематическое планирование

4 класс (98ч)

№ урока	дата	Раздел программы	Основная направленность	Название игр, зачетные упражнения
1 четверть (26ч)				
1	1.09	Легкая атлетика Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) Игра «Пятнашки». Игра «Смена сторон».
2	3.09	Легкая атлетика. Ходьба и бег Понятия о темпе, длительности бега.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Игра «Пятнашки». Игра «Смена сторон».
3	7.09	Легкая атлетика. Ходьба и бег. Влияние бега на здоровье человека.	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Игра «Пустое место». Игра «Кот и мыши».
4	8.09	Легкая атлетика. Ходьба и бег. Бег на результат (30 м).	Бег на результат (30 м). Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей	Игра «Вызов номеров». Игра «Невод». Бег на результат (30 м). м.: 5,0–5,5– 6,0 с.; д.: 5,2– 5,7– 6,0 с.;
5	10.09	Легкая атлетика. Бег на результат (60 м) Тестирование физических качеств.	Бег на результат (60 м). Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей	Игра «Вызов номеров». Игра «Невод». Бег на результат (60 м). м.: 10,0 с.; д.: 10,5 с.
6	14.09	Легкая атлетика. Прыжки. Инструктаж по ТБ. П.Т.наклоны туловища вперед	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться П.Т.наклоны туловища вперед
7	15.09	Легкая атлетика Прыжки. П.Т.прыжок в длину с места.	Прыжок в длину способом «согнул ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	П.Т.прыжок в длину с места
8 у	17.09	Легкая атлетика Прыжки П.Т. поднятие туловища за 30 сек.	Прыжок в длину способом «согнул ноги». Тройной прыжок с места. Развитие скоростно-силовых способностей	П.Т. поднятие туловища за 30 сек. Игра «Шишки, желуди, орехи».
9	21.09	Легкая атлетика. Метание Инструктаж по ТБ.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–	<i>Уметь:</i> метать из различных положений

		названия метательных снарядов.	5 метров. Развитие скоростно-силовых способностей	на дальность и в цель Подвижная игра «Защита укрепления»
10	22.09	Легкая атлетика. Метание П.Т. вис на перекладине	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей	П.Т. вис на перекладине Подвижная игра «Защита укрепления» Игра «Охотники и утки»
11	24.09	Легкая атлетика. Метание П.Т. бег 1000м.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча.. Развитие скоростно-силовых способностей	Подвижная игра «Защита укрепления» Игра «Охотники и утки» П.Т. бег 1000м.
12	28.09	Кроссовая подготовка Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом Игра «Салки на марше».
13	29.09	Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости	Игра «Третий лишний» Игра «Охотники и утки»
14	1.10	Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Развитие выносливости	Игра «Третий лишний» Игра «День и ночь».
15	5.10	Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Развитие выносливости	Игра «Пятнашки» Игра «День и ночь».
16	6.10	Кроссовая подготовка. Основные формы движения.	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Развитие выносливости	Игра «Пятнашки» Игра «Караси и щука».
17	8.10	Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Развитие выносливости	Игра «Пятнашки» Игра «Караси и щука».
18	12.10	Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Развитие выносливости	Игра «Пятнашки» Игра «На буксире».
19	13.10	Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Развитие выносливости	Игра «Салки с выручкой» Игра «На буксире».
20	15.10	Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Развитие выносливости	Игра «Салки с выручкой» Игра «Охотники и зайцы».
21	19.10	Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Развитие выносливости	Игра «Салки с выручкой» Игра «День и ночь» Игра «Охотники и зайцы».
22	20.10	Кроссовая подготовка. Тестирование физических способностей.	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Паровозики». Развитие выносливости	Игра «Салки с выручкой» Игра «Рыбаки и рыбки» Игра «День и ночь»
23	22.10	Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Развитие выносливости	Игра «День и ночь» Игра «Наступление».
24	26.10	Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности	Кросс (1 км) по пересеченной местности.	Игра «Наступление».
25	27.10	Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Развитие выносливости	Игра «Наступление».
26	29.10	Подвижные игры Инструктаж по ТБ. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».
2 четверть(19ч)				
27	12.11	Подвижные игры. Инструктаж по ТБ Название и правила игр.	ОРУ Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Игры «Белые медведи», «Космонавты».
28	16.11	Подвижные игры Комплексы упражнений на развитие физических	ОРУ. Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».

		качеств и правила их выполнения. Обучение движениям.		
29	17.11	Подвижные игры	ОРУ. Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».
30	19.11	Гимнастика. Акробатика. Упражнения в равновесии Инструктаж по ТБ	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 в комбинации Подвижная игра «Запрещенное движение».
31	23.11	Гимнастика. Акробатика. Упражнения в равновесии Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции.	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей.	Подвижная игра «Запрещенное движение». Игра «Что изменилось?»
32	24.11	Гимнастика. Акробатика. Упражнения в равновесии	ОРУ. Мост (<i>с помощью и самостоятельно</i>). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей.	Подвижная игра «Запрещенное движение». Игра «Точный поворот»
33	26.11	Гимнастика. Акробатика. Упражнения в равновесии	ОРУ. Мост (<i>с помощью и самостоятельно</i>). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей.	Игра «Быстро по местам»
34	30.11	Гимнастика. Акробатика. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.	ОРУ. Мост (<i>с помощью и самостоятельно</i>). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей.	Игра «Быстро по местам»
35	1.12	Гимнастика. Акробатика. Строевые упражнения Упражнения в равновесии	ОРУ. Мост (<i>с помощью и самостоятельно</i>). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей.	Игра «Быстро по местам» Выполнить комбинацию из разученных элементов
36	3.12	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ.	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Игра «Змейка».
37	7.12	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Игра «Змейка».
38	8.12	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения Физические качества и их связь с физическим развитием.	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств	Игра «Слушай сигнал».
39	10.12	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств	Игра «Слушай сигнал».
40	14.12	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	Игра «Слушай сигнал».
41	15.12	Гимнастика. Висы. Оценка техники выполнения висов	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	Оценка техники выполнения висов: м.: 5–3–1; д.: 12–8–2
42	17.12	Гимнастика. Опорный прыжок, лазание Инструктаж по ТБ.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок Игра «Прокати быстрее мяч».
43	21.12	Гимнастика. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Развитие скоростно-силовых качеств	Игра «Лисы и куры».

44	22.12	Гимнастика. Опорный прыжок, лазание	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Развитие скоростно-силовых качеств	Игра «Лисы и куры».
45	24.12	Гимнастика Опорный прыжок, лазание	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Развитие скоростно-силовых качеств	Оценка техники лазания по канату Игра «Лисы и куры».
3 четверть (29ч)				
46	11.01	Подвижные игры. Инструктаж по ТБ.	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Игры «Разведчики и часовые».
47	12.01	Подвижные игры	ОРУ Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».
48	14.01	Подвижные игры	ОРУ Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Игры «Белые медведи», «Космонавты».
49	18.01	Подвижные игры	ОРУ. Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Игры «Белые медведи», «Космонавты».
50	19.01	Подвижные игры	ОРУ. Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».
51	21.01	Подвижные игры	ОРУ. Эстафета «Веребочка под ногами».	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».
52	25.01	Подвижные игры на основе баскетбола. Инструктаж по ТБ.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
53	26.01	Подвижные игры на основе баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	
54	28.01	Подвижные игры на основе баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	
55	1.02	Подвижные игры на основе баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	
56	2.02	Подвижные игры на основе баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	
57	4.02	Подвижные игры на основе баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Игра «Передал – садись»
58	8.02	Подвижные игры на основе баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	Игра «Мяч – среднему».
59	9.02	Подвижные игры на основе баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Игра «Мяч – среднему».
60	11.02	Подвижные игры на основе баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Игра «Мяч соседу».
61	15.02	Подвижные игры на основе баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Развитие координационных способностей	Игра в мини-баскетбол. Игра «Снайперы». Игра «Попади в цель».
62	16.02	Подвижные игры на основе баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками	Игра в мини-баскетбол. Игра «Снайперы».

			от груди. Эстафеты. Развитие координационных способностей	
63	18.02	Подвижные игры на основе баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча в круг. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Развитие координационных способностей	Игра в мини-баскетбол. Игра «Снайперы».
64	22.02	Подвижные игры на основе баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Развитие координационных способностей	Игра «Передача мяча в колоннах». Игра в мини-баскетбол.
65	25.02	Подвижные игры на основе баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Пере-стрелка». Развитие координационных способностей	Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол.
66	29.02	Подвижные игры на основе баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Пере-стрелка». Развитие координационных способностей	Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол.
67	1.03	Подвижные игры на основе баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Развитие координационных способностей	Игра в мини-баскетбол.
68	3.03	Подвижные игры на основе баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Развитие координационных способностей	Игра в мини-баскетбол.
69	10.03	Подвижные игры на основе баскетбола П.Т.наклоны туловища вперед	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Развитие координационных способностей	П.Т.наклоны туловища вперед Игра в мини-баскетбол.
70	14.03	Подвижные игры на основе баскетбола П.Т.сгибание и разгибание рук в упоре лежа	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Развитие координационных способностей	П.Т.сгибание и разгибание рук в упоре лежа Игра в мини-баскетбол.
71	15.03	Подвижные игры на основе баскетбола П.Т.прыжок в длину с места	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Развитие координационных способностей	Игра в мини-баскетбол. П.Т.прыжок в длину с места
72	17.03	Подвижные игры на основе баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Развитие координационных способностей	Игра в мини-баскетбол.
73	21.03	Подвижные игры на основе баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Развитие координационных способностей	Игра в мини-баскетбол. Оценка техники выполнения приемов
74	22.03	Подвижные игры на основе баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Развитие координационных способностей	Игра в мини-баскетбол.
4 четверть(24ч)				
75	4.04	Подвижные игры на основе баскетбола(1ч) Инструктаж по ТБ.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Развитие координационных способностей	Игра в мини-баскетбол.
76	5.04	Подвижные игры	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».
77	7.04	Подвижные игры	ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».
78	11.04	Подвижные игры Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.	ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».
79	12.04	Подвижные игры К.У наклон туловища	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	К.У наклон туловища Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».
80	14.04	Подвижные игры	ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-	Игра «Парашютисты»

			силовых способностей	
81	18.04	Подвижные игры	ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Гонка мячей по кругу».
82	19.04	Подвижные игры П.Т Вис на перекладине	ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	П.Т Вис на перекладине «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».
83	21.04	Бег по пересеченной местности. Инструктаж по ТБ.	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	Игра «Третий лишний»
84	25.04	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Игра «Пятнашки»
85	26.04	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости	Игра «Два Мороза»
86	28.04	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Игра «Два Мороза»
87	3.05	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности К.У.6-мин бег	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Развитие выносливости	К.У.6-мин бег Игра «Через кочки и пенечки».
88	5.05	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Развитие выносливости	Игра «Охотники и зайцы» Игра «Через кочки и пенечки».
89	10.05	Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности П.Т. Бег 1000м	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Развитие выносливости Кросс (1 км) по пересеченной местности.	Игра «Охотники и зайцы» Игра «Через кочки и пенечки». Бег 1000м
90	12.05	Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ. Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость;	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)
91	16.05	Легкая атлетика. Ходьба и бег. К.У челночный бег 3х10м	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей	К.У челночный бег 3х10м
92	17.05	Легкая атлетика. Ходьба и бег. Бег на результат 60 м.	Бег на результат (60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Бег на результат 60 м м.: 10,0 с.; д.: 10,5 с.
93	19.05	Легкая атлетика. Ходьба и бег. К.У бег 30м	Бег на результат (30м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Игра «Вызов номера». К.У бег 30м 30 м.: м.: 5,0– 5,5– 6,0 с.; д.: 5,2– 5,7–6,0 с.
94	23.05	Легкая атлетика. Прыжки. Инструктаж по ТБ.	Прыжок в длину способом «согнут ноги». Тройной прыжок с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги Игра «Волк во рву».
95	24.05	Легкая атлетика. Прыжки К.У прыжок в длину с места	Прыжок в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей	К.У прыжок в длину с места Игра «Прыжок за прыжком».
96	26.05	Легкая атлетика. Прыжки	Прыжок в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Резиночка». Игра «Прыжок за прыжком».
97	22.05	Легкая атлетика. Метание Мяча. Инструктаж по ТБ. Названия метательных снарядов.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений Игра «Кто дальше бросит».
98	26.05	Легкая атлетика. Метание.	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	Игра «Кто дальше бросит». Игра «Гуси-лебеди». Метание

				в цель (из пяти попыток – три попадания)
--	--	--	--	--

Учебно-методический комплект:

1. В. И. Лях. Физическая культура 1-4 классы. М. Просвещение, 2012.-190 с.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (под редакцией В.И. Ляха и А.А. Зданевича, 2012)
3. Седых С.П. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 классы..

Список литературы:

1. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура».
2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
4. <http://www.uchportal.ru/load/102>
5. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/prezentatsiya-fizicheskaya-kultura-zdorovye-deti>
6. http://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144

Средства обучения: материально техническая база.

1. Батут
2. Беговая дорожка
3. Бревно гимнастическое напольное постоянной высоты
4. Брусья гимнастические разновысокие
5. Велотренажер
6. Канат для лазания
7. Канат для перетягивания
8. Козел гимнастический
9. Конструкция для крепления подвешного оборудования
10. Мост гимнастический подкидной
11. Силовой центр
12. Скамейка гимнастическая универсальная
13. Стойка волейбольная универсальная (пара)
14. стол для тенниса
15. Щит баскетбольный
16. маты гимнаст
17. ракетки для тенниса
18. сетка гандбольная
19. сетка д/настольного тенниса
20. Мяч волейбольный длина окружности 65-75см.
21. Мяч для настольного тенниса д.40 мм
22. Мяч футбольный р4 длина окружности 63,5-66 см до 12 лет
23. Набор кановтуристических
24. Набор шанцевого инструмента
25. Обруч гимнастический вн. диаметр 900 мм
26. Палка гимнастическая диаметр 2-3 см. длина 50-120 см пластиковая разного цв. дере
27. Планка для прыжков в высоту длина 200-400 см
28. Ракетка для бадминтона
29. Ракетка для настольного тенниса
30. Рулетка металлическая длина 50м
31. Секундомер электронный для измерения интервалов времени
32. Сетка волейбольная
33. Скакалка гимнастическая длина 180-260 см материал-шнур
34. Стойка для прыжков в высоту (пара)
35. Стол переносной раскладной с комплектом стульев
36. Штанга тяжелоатлетическая с обрезными дисками
37. Эспандер для общего физического развития
38. мяч баскетбольный

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Класс	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег на 30м (сек.)	1 2 3 4	7,5 и > 7,1 6,8 6,6	7,3 – 6,2 7,0 – 6,0 6,7 – 5,7 6,5 – 5,6	5,6 и < 5,4 5,1 5,1	7,6 и > 7,3 7,0 6,6	7,5 – 6,4 7,2 – 6,2 6,9 – 6,0 6,5 – 5,6	5,8 и < 5,6 5,3 5,2

2	Координационные	Челночный бег 3 x 10м (сек.)	1 2 3 4	11,2 и > 10,4 10,2 9,9	10,8 – 10,3 10,0 – 9,5 9,9 – 9,3 9,5 – 9,0	9,9 и < 9,1 8,8 8,6	11,7 и < 11,2 10,8 10,4	11,3 – 10,6 10,7 – 10,1 10,3 – 9,7 10,4 – 9,5	10,2 и < 9,7 9,3 9,1
3	Координационные	Метание мяча в цель с бм (раз)	1 2 3 4	1 1 1 1	2 2 3 3	3 3 4 4	1 1 1 1	2 2 3 3	3 3 4 4
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	1 2 3 4	100 и < 110 120 130	115 – 135 125 – 145 130 – 150 140 – 160	155 и > 165 175 185	85 и < 90 110 120	110 – 130 125 – 140 135 – 150 140 – 155	150 и > 155 160 170
5	Скоростно-силовые	Метание мяча на дальность (м)	1 2 3 4	- 15 16 18	- 18 20 22	- 22 25 27	- 10 11 12	- 12 14 15	- 15 16 17
6	Выносливость	6-минутный бег (м)	1 2 3 4	700 и < 750 800 850	750 – 900 800 – 950 850 – 1000 900 – 1050	1100 и > 1150 1200 1250	500 и < 550 600 650	600 – 800 650 – 850 700 – 900 750 – 950	900 и > 950 1000 1050
7	Силовые	Подтягивание: М – из виса Д – из виса лёжа	1 2 3 4	1 1 1 1	2 – 3 2 – 3 3 – 4 3 – 4	4 и > 4 5 5	2 и < 3 3 4	4 – 8 6 – 10 7 – 11 8 – 13	12 и > 14 16 18

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 4 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) учитываться результат: секунды, количество, длину, высоту.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

методического совета

МБОУ Титовской СОШ

от 27.08. 2015 года № 1

_____ Артамонова В.А.

