

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 46
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
педагогическим советом
ГБОУ школы № 46
Приморского района
Санкт-Петербурга
протокол от 31.08.2022 № 5

СОГЛАСОВАНА
методическим советом
ГБОУ школы № 46
Приморского района
Санкт-Петербурга
протокол от 21.06.2022 № 4

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 31.08.2022 № 179
директор ГБОУ школы №46
Приморского района
Санкт-Петербурга
М.Н. Эйдемиллер

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
для обучающихся 4 «А», 4 «Б», 4 «В» классов
(базовый уровень)
102 часа в год, 3 часа в неделю

Составители:
Мирошниченко Марина Александровна,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории;
Коробейникова Надежда Павловна,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории;
Воронова Светлана Станиславовна
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Санкт-Петербург
2022 год

Оглавление

1. Пояснительная записка
 - 1.1 Нормативные документы
 - 1.2 Цели и задачи
 - 1.3 Место предмета в учебном плане
2. Планируемые результаты
3. Содержание курса
4. Поурочно-тематическое планирование
5. Контроль и оценка планируемых результатов
6. Фонд оценочных средств
7. Учебно-методический комплекс

Пояснительная записка.

Данная рабочая программа по курсу «Физическая культура» разработана в соответствии с:

1.1 Нормативные документы

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (Зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 №24480);
- СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного врача от 28.09.2020 №28 (Зарегистрирован в Минюсте РФ 18.12.2020 № 61573);
- Образовательной программой начального общего образования ГБОУ школы № 46 с углубленным изучением английского языка Приморского района Санкт-Петербурга 2022-2023 учебного года;

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования основана на программе В. И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2013 год и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 3-4 классы» (М.: Просвещение) и «Начальная школа 21 века»

Цель обучения – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

1.2 Цели и задачи

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании; обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу; развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми; обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности

1.3 Место предмета в учебном плане

Согласно учебному плану образовательного учреждения на изучение физической культуры в 4-ых классах отводится 102 часа (по 3 часа в неделю).

2 Планируемые результаты

1. Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю ЧСС - пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных, подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

3. Содержание учебного курса

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.

Организуемые 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, завесом 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.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

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: «Веревочка 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»**:

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». Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся и для каждого класса составлен по принципу постепенного перехода от легкого к более трудному. Значительная часть разделов программы повторяется из года в год с постепенным усложнением учебного материала. Такая концентричность является положительной: она способствует лучшему усвоению изучаемого материала, детальному овладению техникой выполнения физических упражнений, а приобретаемые в процессе выполнения упражнений навыки не только закрепляются, но и продолжают совершенствоваться. Концентричность в построении программы позволяет обеспечивать последовательность и преемственность в обучении.

Для учащихся подготовительной группы программой предусмотрено выполнение некоторых упражнений на результат, но это не в целях учета успеваемости, а с целью предоставления обучающимся возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими

достижениями, а учителю определить их уровень физической подготовленности, что соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования на основе современных научных данных и большого практического опыта, с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура».

Раздел «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

- упражнения для формирования правильной осанки: общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);

- упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания, положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);

- упражнения для органов зрения, направленные на тренировку мышц глаза, снятие утомления глаз, общую физическую подготовку (специальные упражнения для глаз; общеразвивающие упражнения с движениями глаз; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; упражнения с мячами).

**4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ:
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (3 ч/нед.)**

4 класс 1 четверть 27 часов.

• 4.1 Распределение учебного времени по разделам программы

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
2.	Подвижные игры с элементами волейбола	15
3.	Гимнастика с элементами акробатики	21
4.	Легкая атлетика	27
5.	Лыжная подготовка	15
6.	Подвижные игры на основе баскетбола	24
	Итого	102
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34

4.2 Поурочно тематическое планирование

№ урок а п/п	№ урок а в теме	Элементы содержания	Формы контроля	Дата проведения (неделя)	
				план	факт
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12 часов)					
1.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры и по л/а. Содержание комплекса утренней зарядки. Бег с ускорением до 20 м. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Смена сторон»	Работа на уроке	1	
2.	2	Объяснение понятий темп и длительность бега. Развитие выносливости в 4х минутном беге. Бег с ускорением под команду 40-50м. Специальные беговые упражнения Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места Подвижная игра «Пятнашки парами».	Работа на уроке	1	
3.	3	Совершенствование техники высокого старта. Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств и правила его выполнения. Развитие выносливости в медленном беге 4	Работа на уроке	1	

		мин. Игра «Догони свою пару»			
4.	4	Влияние бега на укрепления здоровья. Развитие координации и скоростных качеств в челночном беге 3 по 10 м. и в беговых упражнениях Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Воробьи - вороны»	зачет	2	
5.	5	Закрепление техники челночного бега 3 по 10 м. Бег с ускорением с высокого старта под команду 50 м. в заданном коридоре. Круговая эстафета. Развитие выносливости в медленном темпе 5 мин. Подвижная игра «Невод»	Работа на уроке	2	
6.	6	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 м. Развитие силы и ловкости в прыжковых упражнениях. Развитие выносливости в равномерном беге 5 мин. Разучивание игры «Волк во рву»	зачет	2	
7.	7	Основные правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Контроль за развитием двигательных качеств бег 30 м. на результат. Развитие силы, скорости в прыжковых упражнениях в движении: многоскоками, подскоками, прыжками на одной ноге. Игры «Зайки в огороде», «Шишки желуди-орехи»	зачет	3	
8.	8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие координации в прыжках в длину в заданную зону приземления. Контроль развития двигательных качеств: бег 6 мин. В медленном темпе с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Игра «Третий лишний»	зачет	3	
9.	9	Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучесть) в прыжковых упражнениях: тройной прыжок с места, прыжки на двух ногах с преодолением вертикальных препятствий. Бег в медленном темпе с преодолением вертикальных препятствий. Контроль развития двигательных качеств: подтягивание в висе. Игра «Третий лишний».	зачет	3	
10.	10	Прыжок в длину с разбега из зоны отталкивания 30 см. Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучесть) в прыжковых	Работа на уроке	4	

		упражнениях: тройной прыжок с места, прыжки на двух ногах с преодолением вертикальных препятствий. Развитие выносливости в медленном беге 7 мин. Игра «Бездомный заяц».			
11.	11	Техника метания малого мяча на заданное расстояние и на дальность с места. Развитие силы скоростно-силовых качеств бросками набивного мяча (вес 1 кг). Развитие выносливости в медленном темпе 7 мин. Контроль развития двигательных качеств: наклон из положения стоя. Игра «Утки и охотники»	зачет	4	
12.	12	Метание малого мяча на заданное расстояние и на дальность с места. Развитие силы скоростно-силовых качеств бросками набивного мяча (вес 1 кг). Соревнование в беге 1000 м. Игра «Утки и охотники»	Проверочная работа	4	
Подвижные игры с элементами баскетбола (15 часов)					
13.	1	Инструктаж техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях подвижными играми с мячом. Обучение общеразвивающим упражнениям с мячом. Подвижная игра «Вышибалы»	Работа на уроке	5	
14.	2	Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Развитие координационных способностей в упражнениях «Школа мяча». Игра «Гонка мячей по кругу»	Работа на уроке	5	
15.	3	Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Развитие координационных способностей в упражнениях «Школа мяча». Игра «Гонка мячей по кругу»	Работа на уроке	5	
16.	4	Передача и ловля мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока в движении и шагом. Комплекс упражнений для развития координационных способностей с мячами разного веса и правилами его выполнения. Игра «Мяч ловчу», «Пятнашки шагом»	Работа на уроке	6	
17.	5	Передача и ловля мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока в движении и шагом. Комплекс упражнений для развития координационных способностей с	Работа на уроке	6	

		мячами разного веса и правилами его выполнения. Игра «Мяч ловчу», «Пятнашки шагом»			
18.	6	Обучение технике передачи одной рукой от плеча стоя на месте. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты с передачами и ловлей мяча. Игры «Овладей мячом», «Подвижная цель»	Работа на уроке	6	
19.	7	Обучение технике передачи одной рукой от плеча стоя на месте. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты с передачами и ловлей мяча. Игры «Овладей мячом» «Подвижная цель»	Работа на уроке	7	
20.	8	Обучение технике передачи одной рукой от плеча стоя на месте. Ведение мяча правой и левой рукой в движении с обводкой стоек. Эстафеты с передачами и ловлей мяча. Игры «Овладей мячом», «Подвижная цель»	Работа на уроке	7	
21.	9	Ловля и передача мяча в тройках различными способами. Ведение мяча правой и левой рукой в движении с обводкой стоек, с изменением направлений по сигналу. Развитие координационных способностей в упражнениях «Школа мяча». Игра «Мяч капитану». Эмоции и их регулирование при занятиях различными физическими упражнениями	Работа на уроке	7	
22.	10	Контроль за правильностью выполнения упражнений. Контроль : Техника ведения мяча в движении. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Игра «Командные выбивалы».	Контрольная работа	8	
23.	11	Обучение технике броска в кольцо двумя руками от груди. Ловля и передача мяча в парах на месте. Учебная игра в мини баскетбол. Совершенствование координационных способностей, глазомера и точности выполнения упражнений с мячом в паре	Работа на уроке	8	
24.	12	Контроль за правильностью выполнения упражнений: техника передачи и ловли мяча двумя руками от груди стоя на месте. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра в мини баскетбол. Совершенствование ведения мяча в игре «Молекулы».	Контрольная работа	8	
25.	13	Ловля и передача мяча в квадратах различными способами. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Развитие координации в	Работа на уроке	9	

		бросках мячей в стену различными способами и ловле мячей от стены. Игра «Баскетбольные пятнашки» и мини-баскетбол»			
26.	14	Повторение пройденного материала. Ловля и передача мяча во встречных колоннах. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Развитие координации в бросках мячей в стену различными способами и ловле мячей от стены. Игра «Баскетбольные пятнашки» и «мини баскетбол»	Работа на уроке	9	
27.	15	Повторение пройденного материала. Ловля и передача мяча во встречных колоннах. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Развитие координации в бросках мячей в стену различными способами и ловле мячей от стены. Игра «Попади в цель» и мини баскетбол»	Работа на уроке	9	
Гимнастика (21 час)					
28.	1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. ОРУ. Повторение техники кувырка вперед, обучение кувырку назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами	Работа на уроке	10	
29.	2	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках, повороты на 2х ногах. Развитие координационных способностей в поворотах. Подъем туловища из положения лежа. Игра «Что изменилось?»	Работа на уроке	10	
30.	3	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» .Перестроение из одной шеренги в три на месте. Ходьба по бревну на носках, повороты на 2х ногах. Развитие координационных способностей в поворотах направо, налево, кругом. Контроль: поднятие туловища из положения лежа на спине. Игра «Что изменилось?»	Зачет	10	
31.	4	ОРУ. Мост с помощью и из положения лежа. Стойка на лопатках. Кувырок вперед, кувырок назад. Расчет по порядку. Рапорт учителю Контроль :перестроение из одной шеренги в три на месте	Контрольная работа	11	

		Ходьба по бревну с перешагиванием набивных мячей и приседания на бревне. Развитие координационных способностей в упражнениях с набивными мячами. Игры «Невод», «Точный поворот»			
32.	5	ОРУ. Мост с помощью и из положения лежа. Стойка на лопатках. Кувырок вперед, кувырок назад. Расчет по порядку. Рапорт учителю. Ходьба по бревну с перешагиванием набивных мячей и приседаниями на бревне. Развитие координационных способностей в упражнениях с набивными мячами. Игры «Невод», «Точный поворот»	Работа на уроке	11	
33.	6	ОРУ. Мост с помощью и из положения лежа. Стойка на лопатках. Кувырок вперед, кувырок назад. Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Ходьба по бревну с приставными шагами на носках. Игры «Невод», «Попрыгунчики-воробышки»	Работа на уроке	11	
34.	7	ОРУ. Разучивание комбинации из акробатических элементов мост с помощью или из положения лежа. Стойка на лопатках. Кувырок вперед, кувырок назад, 2 кувырка вперед. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. Игра «Быстро по местам»	Работа на уроке	12	
35.	8	ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках согнув ноги. Контроль: техника выполнения акробатической комбинации. Эстафета с набивными мячами. Игра «Посадка картофеля», комплекс упражнений для развития силовых качеств	Контрольная работа	12	
36.	9	ОРУ с гимнастической палкой. Вис с завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис стоя, вис лежа. Эстафета с набивными мячами. Игра «Посадка картофеля». Комплекс упражнений для развития силовых качеств	Работа на уроке	12	
37.	10	ОРУ с гимнастической палкой. Вис с завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис стоя, вис лежа. Эстафета с набивными мячами. Игра «Посадка картофеля». Комплекс упражнений для развития силовых качеств	Работа на уроке	13	
38.	11	ОРУ с гимнастической палкой. Вис с завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис стоя, вис лежа.	Работа на уроке	13	

		Эстафета с набивными мячами. Игра «Посадка картофеля». Комплекс упражнений для развития силовых качеств			
39.	12	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафета с набивными мячами. Игра «Не ошибись!». Комплекс упражнений для развития силовых качеств.	Работа на уроке	13	
40.	13	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Напряжение и расслабление мышц. Выявление рабочих групп мышц. Эстафета с набивными мячами. Игра «Не ошибись!». Комплекс упражнений для развития силовых качеств.	Работа на уроке	14	
41.	14	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе и висе лежа. Эстафета с набивными мячами. Игра «Три движения!». Комплекс упражнений для развития силовых качеств.	Работа на уроке	14	
42.	15	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе и висе лежа. Эстафета с набивными мячами. Игра «Три движения». Комплекс упражнений для развития силовых качеств	Работа на уроке	14	
43.	16	Контроль за развитием двигательных качеств: отжимание в упоре лежа. Эстафета с набивными мячами. Игра «Три движения». Прыжки со скакалкой стоя на месте.	зачет	15	
44.	17	Инструктаж по технике безопасности при занятиях на гимнастических снарядах. Ознакомление с техникой лазание по канату в три приема. Перелезание через гимнастического коня. Игра «Лисы и куры». Лазание по гимнастической стенке различными способами. Контроль: прыжки со скакалкой за 1 мин.	зачет	15	
45.	18	ОРУ в движении. Техника лазания по канату в три приема. Перелезание через гимнастического коня. Игра «Прокати мяч быстрее». Комплекс упражнений для развития ловкости. Лазание по гимнастической стенке различными способами.	Работа на уроке	15	

46.	19	ОРУ в движении. Обучение опорному прыжку: вскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок прогнувшись. Игра «Лисы и куры». Лазание на гимнастической стенке с переходом на наклонную гимнастическую скамейку.	Работа на уроке	16	
47.	20	Повторение пройденного материала .ОРУ в движении Контроль: техника опорного прыжка, вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Парашютисты». Развитие скоростно-силовых качеств в прыжках со скакалкой	Контрольная работа	16	
48.	21	Повторение пройденного материала. ОРУ в движении. опорный прыжок вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Парашютисты». Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости в преодолении полосы препятствий.	Работа на уроке	16	
Подвижные игры с элементами волейбола (9 часов)					
49.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Передачи и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки».	Работа на уроке	17	
50.	2	Броски мяча через сетку и ловля высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч». Подвижная игра «Перестрелка»	Работа на уроке	17	
51.	3	Броски мяча через сетку и ловля высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч». Подвижная игра «Перестрелка»	Работа на уроке	17	
52.	4	Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы в парах. Броски мяча через сетку и ловля высоко летящего мяча. Подвижная игра «Воробьи-вороны»	Работа на уроке	18	
53.	5	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи (с 6 метров). Правила игры в пионербол. Игры «Вызов номеров», «Зайцы в огороде»	Работа на уроке	18	
54.	6	Броски мяча через сетку с разных расстояний. Ловля мяча. Игра «Выстрел в небо». Учебная игра в пионербол	Работа на уроке	18	
55.	7	Броски мяча через сетку с разных расстояний. Ловля мяча. Передачи мяча на площадке. Игра «Выстрел в небо». Учебная игра в пионербол	Работа на уроке	19	
56	8	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол. Подвижная игра «Лисы и куры»	Работа на уроке	19	

57	9	Контроль: подача мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Ловля мяча с подачи. Игра в пионербол. Подвижная игра «Прыгающие воробышки»	Контрольная работа	19	
Лыжная подготовка (15 часов)					
58.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение переноске и надеванию лыж, комплекс упражнений для развития равновесия стоя на лыжах, передвижение ступающим шагом без палок 300 м.	Работа на уроке	20	
59.	2	Совершенствование ходьбы на лыжах. Поворот переступанием вокруг пяток лыж Подвижная игра без палок лыж «Прокатись через ворота». Передвижение на лыжах 300 м.	Работа на уроке	20	
60.	3	Обучение скользящему шагу на лыжах без палок. Развитие выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 500 м со средней скоростью	Работа на уроке	20	
61.	4	Обучение скользящему шагу на лыжах без палок. Развитие, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 500 м со средней скоростью. Повороты переступанием вокруг пяток лыж	Работа на уроке	21	
62.	5	Обучение надеванию лыжных палок. Обучение скользящему шагу на лыжах с палками. Встречные эстафеты на лыжах (без палок). Прохождение дистанции 500 м. Повороты переступанием вокруг пяток лыж	Работа на уроке	21	
63.	6	Контроль: техника поворотов переступанием вокруг пяток лыж. Скользящий шаг с палками, встречные эстафеты, передвижение на лыжах до 500м.	Контрольная работа	21	
64.	7	Упражнения для развития равновесия стоя на лыжах. Обучение технике попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости в передвижении на лыжах по дистанции 800м. Игра «Пятнашки на лыжах» без палок	Работа на уроке	22	
65.	8	Обучение спуску с пологого склона в низкой стойке; подъем на склон «лесенкой»; линейные эстафеты на лыжах с этапом 30 м. Передвижения на лыжах до 1000м.	Работа на уроке	22	
66.	9	Контроль: техника скользящего шага. Передвижения на лыжах до 1000м. Закрепление техники спуска с пологого склона в низкой стойке и	Контрольная работа	22	

		подъем «лесенкой» Подвижная игры «Пятнашки на лыжах» (без палок)			
67.	10	Обучение поворотам при прохождении дистанции на лыжах (1км). Попеременный двухшажный ход. Спуск в низкой стойке и подъема на склон «елочкой»	Работа на уроке	23	
68.	11	Контроль: спуск в низкой стойке и подъем на склон изученными способами. Обучение обгону при прохождении дистанции 1000 км.	Контрольная работа	23	
69.	12	Обучение торможению «плугом» на выкате со склона. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м. с выполнением подъемов, спусков и поворотов при прохождении дистанции	Работа на уроке	23	
70.	13	Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и упражнений на лыжах. Совершенствование попеременного двухшажного хода в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м. Обучение торможению «упором» при выкате со склона.	Работа на уроке	24	
71.	14	Зачет :лыжная гонка на 1 км на время. Игра на лыжах «Молекулы»	зачет	24	
72.	15	Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и упражнений на лыжах. Соревнование: лыжная гонка на дистанции 1,5км. Игра на лыжах «Молекулы»	Проверочная работа	24	
Подвижные игры с элементами волейбола (6 часов)					
73.	1	Инструктаж по технике безопасности работы с мячами. Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол. Игра «День-ночь»	Работа на уроке	25	
74.	2	Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол. Игра «Вызов номеров»	Работа на уроке	25	
75.	3	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол. Игра «Точный расчет» Контроль правила игры в пионербол.	Контрольная работа	25	
76.	4	Совершенствование техники бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол. Игра «Вызов номеров»	Работа на уроке	26	
77.	5	Повторение пройденного	Работа на уроке	26	

		материала. Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол. Игра «Ловля парами»			
78.	6	Повторение пройденного материала .Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол.	Работа на уроке	26	
Подвижные игры с элементами баскетбола (9 часов)					
79.	1	Инструктаж по технике безопасности при играх и упражнениях с мячом Упражнения с мячом «Школа мяча». Совершенствование техники бросков и ловли мяча в игре «Перестрелка» и «Передал-садись» Игра в мини-баскетбол	Работа на уроке	27	
80.	2	Совершенствование бросков и ловли мяча в кругу. Броски в кольцо двумя руками от груди. Закрепление комплекса упражнений «Школа мяча». Разучивание игры «Мяч капитану»	Работа на уроке	27	
81.	3	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафета с передачами и ловлей мяча. Подвижная игра «Мяч капитану». Игра в мини- баскетбол	Работа на уроке	27	
82.	4	Ведение мяча правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Тактические действия в защите и нападении. Подвижная игра «Мяч капитану». Игра в мини-баскетбол	Работа на уроке	28	
83.	5	Ведение мяча правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Тактические действия в защите и нападении. Подвижная игра «Мяч капитану». Игра в мини-баскетбол	Работа на уроке	28	
84.	6	Ведение мяча змейкой вокруг стоек. Игра баскетбольные пятнашки. Закрепление техники передачи и ловли мяча в эстафете передал беги. Тактические действия в защите и нападении.	Работа на уроке	28	
85.	7	Контроль: прыжок в длину с места Игра в мини-баскетбол.	зачет	29	
86.	8	Ведения мяча с изменением направлений. Встречные эстафеты с ведением мяча. Развитие координации в бросках мячей в стену и ловля от стены. Игры «Мяч капитану». Игра в мини-баскетбол	Работа на уроке	29	
87.	9	Контроль: челночный бег 3x10м. Закрепление техники ведения мяча в играх «молекулы». Баскетбольные пятнашки. Игры «Мяч капитану».	зачет	29	

		Игра в мини-баскетбол			
Легкая атлетика (15 часов)					
88.	1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Комплекс упражнений у гимнастической стенки для развития гибкости. Игры «Пятнашки попрыгунчики».	Работа на уроке	30	
89.	2	Прыжок в высоту с разбега. Комплекс упражнений у гимнастической стенки для развития гибкости. Игры «Пятнашки попрыгунчики», «Удочка» «Салки с мячом»	Работа на уроке	30	
90.	3	Прыжок в высоту с разбега. Комплекс упражнений у гимнастической стенки для развития гибкости. Игры «Пятнашки попрыгунчики», «Удочка» «Салки с мячом»	Работа на уроке	30	
91.	4	Метание малого мяча в вертикальную цель с 6 метров на заданное расстояние. Бег в равномерном темпе 4 мин. Игры «Невод», «Метко в цель»	Работа на уроке	31	
92.	5	Метание малого мяча в вертикальную цель с 6 метров и на заданное расстояние из различных положений. Бег в равномерном темпе 5 мин. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит с набивными мячами»	Работа на уроке	31	
93.	6	Контроль: метание малого мяча в цель с 6 метров. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств с набивными мячами (1 кг). Бег в равномерном темпе 6 мин. Игры «Бездомный заяц», «Кто дальше бросит»	зачет	31	
94.	7	Контроль: 6-ти минутный бег. Метание малого мяча на дальность отскока от стены. Игра «Пионербол»	зачет	32	
95.	8	Бег с ускорением 30 м., беговые упражнения. Обучение высокому старту с опорой на одну руку. Развитие скоростных способностей во встречных эстафетах- играх «Смена сторон» и «Воробьи-вороны». Метание малого мяча на дальность.	Работа на уроке	32	
96.	9	Бег на скорость 50 м., беговые упражнения. Высокий старт с опорой на одну руку. Развитие	Работа на уроке	32	

		скоростных способностей в играх «Вызов номеров» и «День-ночь» в линейных эстафетах. Бег в произвольном темпе 800 м.			
97.	10	Контроль: бег 30 м. беговые упражнения. Высокий старт с опорой на одну руку под команду. Развитие скоростных способностей в играх «Вызов номеров» и «День-ночь» в линейных эстафетах. Бег в произвольном темпе 900 м.	зачет	33	
98.	11	Контроль: бег 60 м. на результат. Прыжки: многоскоки, подскоки, скачки. Бег в произвольном темпе 1000 м. Игра «Выбивалы»	зачет	33	
99.	12	Прыжки в длину с разбега.. Развитие скоростно-силовых качеств в прыжковых упражнениях. Соревнование по прыжкам (многоскоки 8 прыжков) Бег 1000 м.	Проверочная работа	33	
100.	13	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания в 30 см. Контроль: бег 1000 м. Игры «Невод», «Белые медведи»	зачет	34	
101.	14	Повторение пройденного материала. Бег, прыжки, метание Игры «Космонавты», «Заяц, сторож, жучка», «Перестрелка»	Работа на уроке	34	
102.	15	Повторение пройденного материала. Игра «Пионербол». Подведение итогов учебного года.	Работа на уроке	34	

5 Контроль и оценка планируемых результатов

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение отметки.

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)

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

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

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

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

Учащимся медицинской группы «А» *отметка* за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту, что соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования на основе современных научных данных и большого практического опыта, с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура».

Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся и для каждого класса составлен по принципу постепенного перехода от легкого к более трудному. Значительная часть разделов программы повторяется из года в год с постепенным усложнением учебного материала. Такая концентричность является положительной: она способствует лучшему усвоению изучаемого материала, детальному овладению техникой выполнения физических упражнений, а приобретаемые в процессе выполнения упражнений навыки не только закрепляются, но и продолжают совершенствоваться. Концентричность в построении программы позволяет обеспечивать последовательность и преемственность в обучении.

Для учащихся подготовительной группы программой предусмотрено выполнение некоторых упражнений на результат, с целью предоставления обучающимся возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими достижениями, а учителю определить их уровень физической подготовленности, что соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования на основе современных научных данных и большого практического опыта, с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура».

6 Фонд оценочных средств

Контрольные упражнения (тест)	Уровень					
	Мальчики (юноши)			Девочки (девушки)		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 м, сек.	6,6	6,0	5,5	6,6	6,0	5,5
Бег 60м	11,8	11,2	10,6	12,2	11,6	10,8
Челночный бег 3*10 м, сек.	10,0	9,5	8,9	10,5	10,0	9,4
Метание в цель с 6 м	1	2	3	1	2	3
Прыжки в длину с места, см.	120	140	160	115	140	155
Прыжки через скакалку, кол-во раз за 1 мин.	50	70	90	60	80	100
Многоскоки 8 прыжков	10	12	14	9,50	11,50	13,50
6-ти минутный бег, м.	850	1000	1100	700	900	1000

<i>Бег 1000 м.</i>	<i>7,00</i>	<i>6,30</i>	<i>6,00</i>	<i>7,20</i>	<i>6,50</i>	<i>6,10</i>
<i>Бег на лыжах 1 км</i>	<i>8,50</i>	<i>8,00</i>	<i>7,30</i>	<i>9,00</i>	<i>8,30</i>	<i>8,00</i>
<i>Бег 1500м</i>	Без учета времени					
Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	13	18	22	9	13	17
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) М ; Подтягивание лежа (кол-во раз) Ж .	1	3	5	7	10	14
Отжимание в упоре лежа	10	13	18	5	9	13
Выполнение акробатической комбинации	2 из предложенных элементов	раздельно по элементам	Слитно качественно	2 из предложенных элементов	раздельно по элементам	Слитно качественно
Наклон из положения стоя	4	6	8	6	8	11

1. Учебно-методический комплекс

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимо е количество Начальная школа	Примечание
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Для пользования учителя	Стандарт начального общего образования по физической культуре, примерные программы
1.2.	Примерные рабочие программы по учебным предметам. Физическая культура. 1 – 4 классы	Для пользования учителя	
1.3.	Рабочие программы по физической культуре	Для пользования учителя	В составе библиотечного фонда
1.4.	Физическая культура: 3-4 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т.В. Петрова \, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.:Вентана-Граф, 2012 – 96 с.: ил. – (Начальная школа 21 века).	Для пользования учащимися	В составе библиотечного фонда
2.	Демонстрационные учебные пособия		
2.1.	Таблицы по стандартам физической подготовленности	Д	
2.2.	Плакаты методические	Д	Комплексы плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим упражнениям
3.	Технические средства обучения		
3.1.	Мегафон	Д	
4.	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Стенка гимнастическая	Д	
4.2.	Бревно гимнастическое напольное	Д	
4.3.	Козел гимнастический	Д	
4.4.	Мост гимнастический	Д	
4.5.	Скамейка гимнастическая	Д	
4.6.	Маты гимнастические	Д	
4.7.	Мяч набивной	Д	
4.8.	Мяч малый (теннисный)	К	
4.9.	Скакалка гимнастическая	К	
4.10	Палка гимнастическая	К	

4.11	Обруч гимнастический	К	
	<i>Легкая атлетика</i>		
4.12	Планка для прыжков в высоту	Д	
4.13	Стойка для прыжков в высоту	Д	
4.14	Рулетка измерительная	Д	
	<i>Подвижные и спортивные игры</i>		
4.15	Мячи баскетбольные	Г	
4.16	Мячи футбольные	Д	
4.17	Мячи волейбольные	Г	
4.18	Жилетки игровые с номерами	Д	
4.19	Номера грудные	Г	
	<i>Средства первой помощи</i>		
4.20	Аптечка медицинская		
5.	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1.	Спортивный зал		
5.2.	Кабинет учителя		
5.3.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		
6.	Пришкольный стадион (площадка)		
6.1.	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.2.	Сектор для прыжков в длину	Д	
6.3.	Игровое поле для футбола	Д	
6.4.	Площадка игровая баскетбольная	Д	
6.5.	Площадка игровая волейбольная	Д	
6.6.	Полоса препятствий	Д	
6.7.	Гимнастический городок	Д	
6.8.	Лыжная трасса	Д	

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз.)

К – комплект на каждого учащегося)

Г – комплект, необходимый для работы в группах

Источники информации

1. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений 1 - 11 классы: учеб. изд. Для учителей общеобразовательных учреждений. 8-е изд. - М.: Просвещение, 2011.
2. Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. Для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.
3. Физическая культура: 3-4 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т.В. Петрова \, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.:Вентана-Граф, 2012 – 96 с.: ил. – (Начальная школа 21 века).
4. Патрикеев А. Ю. Поурочные разработки по физической культуре. - 2 класс. - М.: ВАКО. 2013.-272 с.
5. Попова Е. В., Старолаванникова О. В. Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт - Петербурга: методические рекомендации / под общ. ред. Е. В. Поповой. - СПб.: СПб АППО, 2012.- 182 с.
6. Рабочая программа по физической культуре. 4 класс / Сост. А. Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО, 2013.-64 с.
7. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1 - 4 классы /Авт.сост. В. Н. Верхлин, К. А. Воронцов. - М.: ВАКО, 2011. - 48 с.
8. Мороз В.В. Отечественный спорт и олимпийское движение. Учебное пособие для учащихся 2-4 классов/ В.В. Мороз. – М.: Издательство «Ювента», 2010.-80с.:ил.
9. Учительский портал: <http://www.it-n.ru/communities.aspx>