

МО «Иволгинский район»  
МОУ Гильбиринская средняя общеобразовательная школа

***Рабочая программа по физической культуре  
для 4 класса на 2016-2017 учебный год  
по образовательной системе «Школа России»***

**Разработала: Батомункуева Т.В.  
учитель начальных классов**

Кокорино, 2016

## Образовательная область «Физическая культура»

### Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре создана на основе: федерального компонента государственного стандарта общего образования; учебного плана МОУ Гильбиринская СОШ на комплексной программы физического воспитания для общеобразовательных школ, авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва, Просвещение, 2008 г. Данная программа предназначена для учащихся 4 класса общеобразовательной школы обучающихся по традиционной системе обучения.

#### **Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы:**

При изучении физической культуры реализуются следующие цели:

**укрепление** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;

**развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;

**овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;

**воспитание** познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

#### **Основная характеристика учебного предмета:**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

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

### Содержание учебного курса

#### **Гимнастика с основами акробатики**

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации типа: “мост” из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, с опорой на руки прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Прикладно-гимнастические упражнения:* опорный прыжок через гимнастического “козла” - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях; переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис согнувшись сзади, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом “вперед ноги”

#### **Легкая атлетика**

*Прыжки:* в высоту с разбега способом «перешагивание»

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

### Подвижные и спортивные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: задания на координацию движений типа: “Веселые задачи”, “Запрещенное движение“ (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела);

На материале легкой атлетики: “Пятнашки в парах (тройках)”, “Подвижная цель”, “Не давай мяча водящему”.

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру «гонка мяча по кругу», «Свободное место», игра в футбол по упрощенным правилам.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; «Борьба за мяч», защита стойкой, эстафеты с ведением мяча и броска в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств

### Учебно-тематический план

№	Название раздела	Количество часов	
		Примерная программа	Рабочая программа
1	Базовая часть	78 ч	78 ч
2	Основы знаний о физической культуре	-	-
3	Подвижные игры	18ч	18ч
4	Гимнастика с элементами акробатики	18ч	18ч
5	Легкоатлетические упражнения	21ч	21ч
6	Кроссовая подготовка	21ч	-
7	Лыжная подготовка	-	21ч
8	Вариативная часть	24ч	-
9	Подвижные игры с элементами баскетбола	24ч	24
ИТОГО:		102 ч	102 ч

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Решаемые проблемы	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		
				Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	3	4	5	6	7	8
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Основы теоретических знаний.	Строго соблюдать инструкцию по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Правила составления и выполнения комплексов	Инструкция по технике безопасности на занятиях л/а. Комплекс упражнений.	<b>Научатся:</b> Составлять комплекс упражнений для развития силы рук. Должны знать и соблюдать технику безопасности при занятиях на ф.к.	<i>Регулятивные:</i> целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> -навыки

		упражнений на развитие физических качеств.	Физические качества.		<u>Познавательные: общеучебные</u> - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <u>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</u> - ставить вопросы, обращаться за помощью	сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение
2-3	Физическая подготовка. Подвижные игры	Что такое развитие силовых способностей? Какими упражнениями развивать координацию, быстроту, выносливость? Каковы правила при проведении подвижных игр?	Разминка. бег; старт из п.лежа. Подвижная игра «Быстро по местам»	<b>Научатся:</b> Выполнять разминку для уроков л/а; прыжки через скакалку на месте поочередно правой и левой; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; пробегать 30м дистанцию (кто быстрее) в парах из разных и.п.; бегать до 3-х минут без остановки в удобном темпе; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (на открытом воздухе); соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	<u>Регулятивные: планирование</u> — применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <u>Познавательные: общеучебные</u> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <u>Коммуникативные: планирование</u> учебного сотрудничества — задавать вопросы, обращаться за помощью	<u>Смыслообразование</u> — мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <u>Нравственно-этическая ориентация</u> —навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение
4-5.	Физическая подготовка. Бег. Прыжки. Броски. Метание. Подвижные игры.	Как развивать выносливость, силовые способности, координацию, быстроту и какими упражнениями? Как нужно ставить ноги в беге с высоким подниманием бедра? Как должны работать руки в прыжках в длину с места? Каковы правила метания?	Выносливость. Сила. Бег. Прыжки Броски. Метание м\мяча способом «из-за головы через плечо».	<b>Научатся:</b> подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега; выполнять различные виды прыжков; следить за правильной постановкой ног и работой рук в беге с высоким подниманием бедра; держать правильно мяч при метании; играть в игру «К своим флажкам»; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями.	<u>Регулятивные: планирование</u> — применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <u>Познавательные: общеучебные</u> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <u>Коммуникативные: планирование</u> учебного сотрудничества — задавать вопросы, обращаться за помощью	<u>Смыслообразование</u> — мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <u>Нравственно-этическая ориентация</u> —навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение

		Метание м/мяча способом «из-за головы через плечо». Соблюдать правила в играх.				
6	Физическая подготовка. Бег. Прыжки. Броски. Метание. Подвижные игры.	Какие упражнения могут развивать беговую выносливость. Как работают руки при выполнении метания мяча? Как должны работать ноги в прыжках в длину с места. Соблюдать правила в играх.	Беговая разминка; Старт. техника низкого старта; техника метания мяча.	<b>Научатся:</b> подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега; выполнять прыжок в длину с места (прикидка); бег с высоким подниманием бедра до 15сек; выполнять замах в метании мяча; играть в игру «Вызов номеров»; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми.	<i>Регулятивные:</i> планирование -выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
7-8	Физическая подготовка. Бег. Прыжки. Броски. Метание. Подвижные игры.	Какие упражнения могут развивать беговую выносливость. Как работают руки при выполнении метания мяча? Как должны работать ноги в прыжках в длину с места. Соблюдать правила в играх.	Беговая разминка; техника низкого старта; Финиш техника метания мяча.	<b>Научатся:</b> бежать 400м (прикидка); подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега; выполнять прыжок в длину с места (прикидка); бег с высоким подниманием бедра до 15сек; выполнять «финальное усилие» в метании мяча; пробегать короткие отрезки из разных и.п.; играть в игру «Вызов номеров»; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<i>Регулятивные:</i> планирование -выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
9	Физическая подготовка. Бег. Прыжки. Метание.	Какие пробежать быстрее всех? Как должны работать руки при метании мяча?	Старт. Бег по дистанции. Финиш. Положение «натянутого	<b>Научатся:</b> бежать 400м на результат; подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега; выполнять прыжок в длину с места на результат; бег с	<i>Регулятивные:</i> планирование -выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> общеучебные - самостоятельно выделять и	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных

	Подвижные игры.	Как должны работать ноги в прыжках в длину с места. Соблюдать правила в играх.	лука»	высоким подниманием бедра до 15сек; выполнять «финальное усилие» в метании мяча; пробегать короткие отрезки из разных и.п.; играть в игру «Метко в цель»; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	ситуаций
10	Физическая подготовка. Бег. Прыжки. Метание. Подвижные игры.	Какие пробежать быстрее всех? Как должны работать руки при метании мяча? Как должны работать ноги в прыжках в длину с места. Соблюдать правила в играх.	Старт. Бег по дистанции. Финиш. Положение «натянутого лука». Заступ в прыжках в длину.	<b>Научатся:</b> бежать 6 минут (прикидка); подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега; выполнять прыжок в высоту с места (прикидка); бег с высоким подниманием бедра до 15сек; выполнять «финальное усилие» в метании мяча; пробегать короткие отрезки из разных и.п.; играть в игру «Метко в цель»; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<i>Регулятивные: планирование</i> -выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные: общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
11	Физическая подготовка. Бег. Прыжки. Метание.	Выполнить контрольные упражнения как можно лучше.	Старт. Бег по дистанции. Финиш. Результат.	<b>Научатся:</b> бег 6-и минутный на мах результат; выполнять прыжок в высоту с места на мах результат; выполнять метание мяча на результат; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями	<i>Регулятивные: планирование</i> -выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные: общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

12-14	Физическая подготовка. Подвижные игры.	Как рассчитать свои силы на беге 1000м? Как определить, физически развит человек? Соблюдать правила в играх.	Марафонский бег. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Охотники и утки», «Пустое место».	<b>Научатся:</b> бегать 1000м с максимальным результатом; играть в подвижные игры «Метко в цель», «Охотники и утки», «Пустое место»; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми.	<u>Регулятивные:</u> планирование — выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <u>Познавательные:</u> общеучебные - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <u>Коммуникативные:</u> планирование учебного сотрудничества — задавать вопросы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> —умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
15-21	Физическая подготовка. Броски мяча. Ловля мяча. Передача мяча. Передвижения Ведения. Игра.	Как выполнить бросок мяча, чтобы он попал в корзину? Как нужно ловить мяч, чтобы он не упал на пол? Как должны работать ноги, чтобы помочь рукам выполнить передачу мяча от груди двумя руками. Передвижение приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед, кто быстрее.	Бросок мяча в б/б корзину. Ловля мяча. Передача мяча. Передвижение на площадке. Микробаскетбол.	<b>Уметь:</b> выполнять технические действия (бросок, ловля, передача мяча, передвижения) и применять их в игре 1х1; 2х2; передвигаться с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе.	<u>Регулятивные:</u> планирование — выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <u>Познавательные:</u> общеучебные - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения технических действий. <u>Коммуникативные:</u> планирование учебного сотрудничества — задавать вопросы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> — мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> —навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение
22-28	Физическая подготовка. Передача мяча. Подача мяча	Что такое координация движений и как ее развивать? Как правильно выполнять передачу и подачу мяча в парах через сетку.	Координация движений. Передача мяча. Подача мяча.	<b>Научатся:</b> передвигаться к летящему мячу и ловить его; выполнять передачу мяча в парах и подачу мяча через сетку с малой площадки; играть в микропионербол.	<u>Регулятивные:</u> планирование —. выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <u>Познавательные:</u> общеучебные - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <u>Коммуникативные:</u> планирование учебного сотрудничества — задавать вопросы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> — мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> —навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение
29-30	Волейбол. Физическая подготовка.	Как играют в волейбол? Развитие координации; силовых способностей.	Волейбол. Координация движений. Силовые	<b>Научатся:</b> играть в игру «Микропионербол» 1X1 с элементами волейбола; Жонглировать малыми	<u>Регулятивные:</u> <u>целеполагание</u> — формулировать учебные задачи вместе с учителем; <u>коррекция</u> — вносить изменения в план действия.	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)

			способности.	предметами; прыгать с предметами в руках с продвижением вперед.	<i>Познавательные: общеучебные</i> — определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. <i>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества</i> — задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	
31	Основы теоретических знаний. Физическая подготовка.	Обучение правильной осанке, способы ее контроля и специальные физические упражнения для ее формирования. Какие упражнения нужно выполнять, чтобы была правильная осанка. Развитие координации.	Осанка. Травма Первая помощь. Ходьба. Выпады. Прыжки. Полушпагаты. Выкруты.	<b>Научатся:</b> Определять прав.осанку по критериям, составлять и выполнять комплекс упр; ходить с поворотами и приседами, с предметами на голове; прыгать вверх вперед толчком ногами о г/мостик; выполнять выпады и полушпагаты на месте.	<i>Регулятивные: планирование</i> -выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные: знаково-символические</i> - использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> — ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)
32-34	Организующие команды и приемы. Акробатика. Прикладные гимнастические упражнения. Физическая подготовка.	Перестроение по два в шеренгу и колонну на месте? Ходьба на месте на подсчет. Стойка на лопатках. Как развивать силу и где она нужна? Как развивать гибкость, какими упражнениями?	Перестроение. Колонна. Шеренга. Перекаты. Группировка. Стойка на лопатках. Осанка. Координация движений.	<b>Научатся:</b> выполнять перестроение по два в шеренгу и колонну на месте; ходить в ногу в колонне по два; выполнять стойку на лопатках выпрямив ноги и переворот назад в стойку на коленях; выполнять вис и захват каната ногами, перелезание поочередно перемахом правой и левой ногой. Выполнять подтягивание в висе лежа. Выполнять наклоны вперед из положения стоя (касаться кончиками пальцев, кулаками, ладонями).	<i>Регулятивные: планирование</i> -выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <i>коррекция</i> — вносить изменения в план действия. <i>Познавательные: общеучебные</i> — определять, где применяются действия с лазанием; ставить, формулировать и решать проблемы. <i>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества</i> — задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)

35-37	Физическая подготовка. Организирующие команды и приемы. Акробатика. Прикладные гимнастические упражнения.	Построение и ходьба в шеренге и колонне по одному.	Шеренга. Колонна. Группировка. Перекаты. Кувырок. Канат.	<b>Научатся:</b> начинать ходьбу на месте с левой ноги и по команде « На месте Шагом, Марш!»; выполнять стойку на лопатках выпрямив ноги и поворот назад в стойку на коленях; перелезание поочередно перемахом правой и левой ногой; выполнять лазанье по канату в три приема. Передвигаться по г/стенке вертикально, толчком двух ног. Выполнять упражнение «пресс» без учета времени.	<i>Регулятивные:</i> планирование -выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <i>коррекция</i> — вносить изменения в план действия. <i>Познавательные:</i> общеучебные — определять, где применяются действия с лазанием; ставить, формулировать и решать проблемы. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества —задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)
38-40	Организирующие команды и приемы. Акробатика. Прикладные гимнастические упражнения. Физическая подготовка.	Какая команда подается при перестроении в две шеренги? Что такое «мост» и как его выполнять?	Шеренга. Колонна. Перекаты. Группировка Кувырок. «Мост». Канат.	<b>Научатся:</b> выполнять перестроение в 2 шеренги с проговариванием команды. Выполнять повороты на месте «Напра-во!», «Нале-во!» по команде старшего. Выполнять кувырок назад в упор стоя на коленях; «мост» из положения лежа на спине. Лазать по канату в 3 приема на высоту 3м. Выполнять подтягивание в упоре лежа. Выполнять наклоны вперед из положения стоя (касаться кончиками пальцев, кулаками, ладонями). Упражнения в упоре лежа с продвижением вперед.	<i>Регулятивные:</i> планирование -выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <i>коррекция</i> — вносить изменения в план действия. <i>Познавательные:</i> общеучебные — определять, где применяются действия с лазанием; ставить, формулировать и решать проблемы. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества —задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)
41-43	Организирующие команды и приемы. Акробатика. Прикладные гимнастические упражнения. Физическая подготовка.	Создать условия для организации и проведения упражнений на низкой перекладине, и акробатической комбинации.	Перекладина. Поворот «Кругом!» Акробатическая комбинация элементов.	<b>Научатся:</b> Выполнять поворот «Кру-гом!» с разделением команды. Выполнять: упражнения на низкой перекладине; акробатическую комбинацию. Лазать по канату. Выполнять наклоны вперед из	<i>Регулятивные:</i> планирование -выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <i>коррекция</i> — вносить изменения в план действия. <i>Познавательные:</i> общеучебные — определять, где применяются действия с лазанием; ставить, формулировать и	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)

				положения сидя; отжимание в упоре лежа.	решать проблемы. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества — задавать вопросы; управление коммуникацией — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	
44-48	Организующие команды и приемы. Акробатика. Прикладные гимнастические упражнения. Физическая подготовка.	Создать условия для организации и проведения подводящих упражнений к опорному прыжку; выполнения упражнений на 12 счетов? Какими еще упражнениями можно развивать силовые способности?	Повороты на месте. Кувырок назад.	<b>Научатся:</b> выполнять упражнения на низкой перекладине; опорный прыжок через г/козла; выполнять упражнения на 12 счетов. Подтягивание в висе лежа.	<i>Регулятивные:</i> целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. <i>Познавательные:</i> общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие — собственное мнение и позицию	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная
49-55	Физическая подготовка. Подвижные игры	Что такое развитие силовых способностей? Какими упражнениями развивать координацию, быстроту, выносливость? Каковы правила при проведении подвижных игр?	Разминка. бег; старт из п.лежа. Подвижная игра «Быстро по местам»	<b>Научатся:</b> Выполнять разминку для уроков л/а; прыжки через скакалку на месте поочередно правой и левой; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; пробегать 30м дистанцию (кто быстрее) в парах из разных и.п.; бегать до 3-х минут без остановки в удобном темпе; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (на открытом воздухе); соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	<i>Регулятивные:</i> планирование — применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <i>Познавательные:</i> общеучебные - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества — задавать вопросы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> — мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> — навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение

61-63	Физическая подготовка. Бег. Прыжки. Метание.	Выполнить контрольные упражнения как можно лучше.	Старт. Бег по дистанции. Финиш. Результат.	<b>Научатся:</b> бег 6-и минутный на мах результат; выполнять прыжок в высоту с места на мах результат; выполнять метание мяча на результат; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями	<i>Регулятивные:</i> планирование -выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
64	Сообщение теоретических знаний. Футбол. Физическая подготовка.	Физическая культура в царской России. Создание условий для организации и проведения беговой разминки, командных действий во время игры в футбол, разучивание футбольных упражнений.	Футбол. Футбольный мяч.	<b>Научатся:</b> Играть в подвижную игру «Футбольные собачки»; выполнять удар внутренней стороной стопы (щечкой) по неподвижному мячу на месте; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий. Уметь выполнять отжимание от скамейки.	<i>Регулятивные:</i> планирование - применять установленные правила в планировании способа решений. <i>Познавательные:</i> общеучебные - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> —навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение
65	Физическая подготовка. Футбол.	Создать условия для проведения беговой разминки, игры «Микрофутбол»; разучивание техники вбрасывания из-за боковой; футбольных упражнений.	Футбол. Футбольный мяч. Аут.	<b>Научатся:</b> выполнение построений, строевых и организационных команд и упражнений, ходьбы, бега, беговой разминки, упражнений на внимание; овладение техникой вбрасывания из-за боковой, футбольных упражнений играть в микрофутбол 2X2 без вратарей	<i>Регулятивные:</i> планирование - применять установленные правила в планировании способа решений. <i>Познавательные:</i> общеучебные - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> —навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение
66	Физическая подготовка. Футбол.	Создать условия для разучивания новой беговой разминки, проведения игры «Микрофутбол».	Футбол. Футбольный мяч.	<b>Научатся:</b> выполнение построений, строевых и организационных команд и упражнений, ходьбы, бега, беговой разминки, упражнений на внимание; играть в	<i>Регулятивные:</i> планирование - применять установленные правила в планировании способа решений. <i>Познавательные:</i> общеучебные - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> —навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное

				микрофутбол 2X2 без вратарей	оценивать процесс и результат деятельности. <u>Коммуникативные:</u> инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач	решение
67	Физическая подготовка. Футбол.	Создать условия для организации и проведения беговой разминки, командных действий во время игры, разучивание и совершенствование футбольных упражнений.	Футбол. Футбольный мяч. Аут.	<b>Научатся:</b> выполнение построений, строевых и организационных команд и упражнений, ходьбы, бега, беговой разминки, упражнений на внимание; командных действий в «микрофутболе»; играть в подвижную игру «Собачки ногами».	<u>Регулятивные:</u> обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда. <u>Познавательные:</u> характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. <u>Коммуникативные:</u>	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> —навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение
68	Физическая подготовка. Футбол.	Создать условия для организации и проведения беговой разминки, командных действий во время игры, разучивание и совершенствование футбольных упражнений.	Футбол. Футбольный мяч. Аут.	<b>Научатся:</b> выполнение построений, строевых и организационных команд и упражнений, ходьбы, бега, беговой разминки, упражнений на внимание; командных действий в «микрофутболе»; играть в подвижную игру «Собачки ногами».	<u>Регулятивные:</u> обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда. <u>Познавательные:</u> характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. <u>Коммуникативные:</u>	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> —навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение
69	Физическая подготовка. Футбол.	Создать условия для организации и проведения беговой разминки, командных действий во время игры, разучивание и совершенствование футбольных упражнений.	Футбол. Футбольный мяч. Аут.	<b>Научатся</b> выполнение построений, строевых и организационных команд и упражнений, ходьбы, бега, беговой разминки, упражнений на внимание; командных действий в «микрофутболе»; играть в подвижную игру «Собачки ногами».	<u>Регулятивные:</u> обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда. <u>Познавательные:</u> характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. <u>Коммуникативные:</u>	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> —навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение
70-73	Ловля и передача мяча. Броски мяча. Ведение мяча. Передвижения без мяча.	Создать условия для повторения разминки с мячом среднего размера в парах, спортивной игры «микробаскетбол», ознакомления	Баскетбол. Бросок мяча. Ведение мяча. Передвижения. Игра «Салки».	<b>Научатся:</b> выполнение построений, строевых и организационных команд и упражнений, бега с заданием, разминки на развитие координации движений, играть в	<u>Регулятивные:</u> обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда. <u>Познавательные:</u> характеристика	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> —навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное

	Подвижные игры.	повторения комбинаций и обманных действий в игре.		игру «микробаскетбол», соблюдать технику безопасности.	действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	решение
74-77	Передача мяча. Ловля мяча Подача мяча Физическая подготовка. Подвижные игры.	Создать условия для разучивания разминки с мячом среднего размера, нижней подачи, проведения игры «микробионербол»; совершенствовать передачу мяча двумя руками снизу и сверху.	Пионербол. Счет в игре.	<b>Уметь:</b> выполнять передачу, ловлю и подачу мяча на своей площадке и через сетку, применять ее в игре.	<u>Регулятивные:</u> обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда. <u>Познавательные:</u> характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Смыслообразование — мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> — навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение
78	Основы теоретических знаний. Футбол.	Физическое развитие и его связь с занятиями физическими упражнениями, правила тестирования физического развития и физической подготовленности. Соблюдение техники безопасности на уроках физкультуры. Соблюдение правил игры.	Физические упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения. Подвижные игры.	<b>Уметь:</b> Выполнять построения, строевые и организационные команды и упражнения, бег с заданием, разминку на развитие координации движений, выносливость играть в игру «микрофутбол», соблюдать технику безопасности.	<u>Регулятивные:</u> планирование — выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <u>Познавательные:</u> общеучебные - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <u>Коммуникативные:</u> планирование учебного сотрудничества — задавать вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование — мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> -навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.
79-80	Физическая подготовка. Футбол.	Развитие координации, ловкости. Как правильно использовать технические приемы (передачу, ведение и удары по воротам) в игре. Сколько замен в футболе? Сколько полевых игроков?	Ловкость. Счет в игре. Замена в игре. Полевые игроки.	<b>Уметь:</b> Выполнять передачу мяча с остановкой в паре с партнером; ведение мяча внутренней стороной стопы; удар по воротам низом. Играть в микрофутбол.	<u>Регулятивные:</u> планирование — выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <u>Познавательные:</u> общеучебные - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <u>Коммуникативные:</u> планирование учебного сотрудничества — задавать вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование — мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> —навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение
81-82	Физическая подготовка. Баскетбол	Создать условия для повторения разминки с мячом среднего размера	Пробежка. Финт.	<b>Уметь:</b> Выполнять построения, строевые и организационные команды и	<u>Регулятивные:</u> обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно	Смыслообразование — мотивация, самооценка

		в парах, спортивной игры «микробаскетбол», повторения комбинаций и обманных действий в игре.		упражнения, бег с заданием, разминку на развитие координации движений, выносливость играть в игру «микрофутбол», соблюдать технику безопасности.	<i>оценивать результаты собственного труда.</i> <i>Познавательные:</i> характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> —навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение
83-84	Физическая подготовка. Пионербол.	Создать условия для разучивания разминки с мячом среднего размера, нижней подачи, проведения игры «микробионербол»; совершенствовать передачу мяча двумя руками снизу и сверху.	Сетка. Волейбольный мяч. Волейбол.	<b>Уметь:</b> выполнять передачу, ловлю и подачу мяча на своей площадке и через сетку, применять ее в игре.	<i>Регулятивные:</i> планирование — выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>Познавательные:</i> общеучебные - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества — задавать вопросы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> — мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> —навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение
85-87	Бег. Прыжки. Физическая подготовка. Подвижные игры.	Создать условия для организации и проведения прыжков со скакалкой с изменением темпа вращения, разучивания прыжка в высоту способом «перешагивание», для выполнения челночного бега, развития быстроты, выносливости; подвижной игры «Удочка под ногами».	Прыжки. 6-минутный бег. Игра «Удочка под ногами».	<b>Научатся:</b> выполнять бег с высоким подниманием бедра на технику; координировать движения в ч/б и бегать на результат; выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку разными способами и на время (кол-во раз); уметь бежать 3-4 минуты (без остановки); прыгать в высоту изученным способом; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми	<i>Регулятивные:</i> контроль и самоконтроль — использовать установленные правила в контроле способа решения. <i>Познавательные:</i> общеучебные — ставить и формулировать проблемы. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества — договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> — этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость
88-89	Метание мяча Бег. Прыжки. Физическая подготовка. Подвижные игры.	Создать условия для организации и проведения метания мяча способом «из-за головы» с разбега; прыгать в длину с	Мяч для метания. Правила метания.	<b>Научатся:</b> выполнять бег с высоким подниманием бедра на месте за 15 сек; метать (мешочек) мяч с разбега способом «из-за головы через плечо»; координировать	<i>Регулятивные:</i> контроль и самоконтроль — использовать установленные правила в контроле способа решения. <i>Познавательные:</i> общеучебные — ставить и формулировать проблемы.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> — этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-

		места; соблюдать технику безопасности.		движения в ч/б и бегать на результат; прыгать в длину с места на результат; играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробышки»	<i>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества</i> — договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	нравственная отзывчивость
90-92	Физическая подготовка. Подвижные игры. Бег. Прыжки. Метание.	Создать условия для организации и проведения бега с низкого старта из разных и.п. и с разным положением рук.	Бег на короткие дистанции. Прыжки с высоты.	<b>Научатся:</b> выполнять бег с низкого старта; на 30м на скорость; метать мяч в горизонтальную цель; прыгать с высоты; играть в подвижную игру «День и ночь».	<i>Регулятивные: целеполагание</i> - формировать и удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование</i> - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. <i>Познавательные: общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Коммуникативные: взаимодействие</i> - формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> — этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость
93-95	Физическая подготовка. Подвижные игры. Бег. Прыжки. Метание.	Создать условия для организации и проведения контрольного упражнения бег на 30м	Виды бега, прыжков, метания входящие в олимпийские игры.	<b>Научатся:</b> выполнять бег на 30м на скорость; метать мяч в подвижную цель; прыгать в длину с разбега «согнув ноги»; играть в подвижную игру «День и ночь».	<i>Регулятивные: целеполагание</i> - формировать и удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование</i> - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. <i>Познавательные: общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Коммуникативные: взаимодействие</i> - формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> — этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость
96-99	Физическая подготовка. Подвижные игры. Бег. Прыжки. Метание.	Создать условия для организации и проведения развития выносливость, метания м/мяча на дальность.	Спортивная форма. Спортивная обувь. Спортивные соревнования.	<b>Научатся:</b> выполнять бег на 1000м на результат; метать мяч на дальность; прыгать в высоту с места; уметь измерять результаты прыжков в длину партнера; играть в подвижную игру «День и ночь».	<i>Регулятивные: целеполагание</i> - формировать и удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование</i> - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. <i>Познавательные: общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Коммуникативные: взаимодействие</i> - формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог	<i>Смыслообразование</i> — мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> — навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.
100-	Физическая	Создать условия для	Ловкость.	<b>Научатся:</b>	<i>Регулятивные: коррекция</i> – адекватно	<i>Смыслообразование</i> —

101	подготовка. Подвижные игры.	организации и проведения развития ловкости, быстроты и внимательности в играх.	Быстрота. Правила игры.	Играть и соблюдать правила подвижных игр «Вышибалы», «Салки», «Зайцы в огороде», «Пустое место».	воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <i>Познавательные: общеучебные</i> — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <i>Коммуникативные: управление коммуникацией</i> - оценивать собственное поведение и поведение окружающих	мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
-----	--------------------------------	--	----------------------------	--	--	---

### Требования к уровню развития физической культуры учащихся, оканчивающих начальную школу

#### Учащиеся должны знать:

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

#### Уметь:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

#### Двигательные умения, навыки и способности:

*В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок

вперёд и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук поля.

*В единоборствах:* осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

*В подвижных играх:* уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

**Физическая подготовленность:** показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей

### Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

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

## Подвижные игры

### Кот и мыши

Количество игроков: любое

Дополнительно: повязка на глаза

Коту (водящему) завязывают глаза и несколько раз вращают вокруг собственной оси, чтобы он потерял ориентировку. Остальные участники игры - мыши, находясь на безопасном расстоянии от кота, начинают его поддразнивать:

— Кот, кот, на чем спишь?

— На мосту.

— Чего пьешь?

— Квас.

— Лови мышек — нас!

И все разбегаются. Задача кота — поймать хотя бы одну мышку. Когда мышка попалась, кота освобождают от повязки, и он становится мышкой, а пойманная мышка — котом. И все начинается сначала.

### Волк во рву

Количество игроков: любое

Дополнительно: нет

Посреди площадки проводятся две параллельные линии на расстоянии 1 метр одна от другой. Это "ров", один - два "волка" становятся во рву. Все остальные - "козы", размещаются на одной стороне площадки - "пастбище". По сигналу "козы" бегут на "пастбище" и перепрыгивают через ров. "Волки", не выходя из рва, пытаются осалить как можно больше коз. Осаленные отходят в сторону, их подсчитывают. Затем по сигналу козы опять перебегают на другую сторону, в дом, а волки их ловят во рву.

После 2-4 перебежек выбираются новые волки. Выигрывают козы, непоиманные ни разу, и волки, поймавшие больше коз.

### Игра «Зайцы в огороде»

В середине площадки чертятся два концентрических круга. Внутренний круг должен быть диаметром приблизительно 3-4 м, наружный – 7-9 м. «Зайцы» располагаются на площадке вне большого круга, а «сторож» находится в малом круге – «огороде». По сигналу учителя «зайцы», прыгая на обеих ногах, проникают в «огород» и возвращаются за черту большого круга. «Сторож», бегая по «огороду» и в пределах большого круга, старается запятнать «зайцев», коснувшись их рукой. Пойманных «зайцев» отводят в «огород». «Сторож» сменяется, когда поймает трех-четырёх «зайцев», и игра продолжается.

### Невод

Количество игроков: любое

Дополнительно: нет

В эту игру стоит играть, когда народу соберется побольше. Посчитались — кому-то выпало водить: стараться осалить убегающих, уплывающих, увертывающихся от него, ныряющих (под водой салить нельзя!).

Но одному водить недолго придется: тот, кого он осалил, тоже принимается ловить других вместе с ним. Ловцов становится все больше. Вот их стало пятеро — теперь они должны не просто осалить каждого оставшегося, а взять его в кольцо. Но тот может спастись, если поднырнет под руки водящих. И тогда те двое, которые его опустили, выходят из воды на берег. Невод распался.

Игра продолжается до тех пор, пока есть кого ловить. Тот, кто продержался дольше всех, — молодец.

### **«Охотники и зайцы».**

В центре игровой площадки обозначается место (кладется обруч, используется уже нарисованный центральный круг) для охотника, остальные игроки-зайцы разбегаются по всей игровой площадке. Вот только в дом к охотнику они заходить не могут. Кто наступает в обозначенный круг, тот выбывает (попадает в капкан). У охотника в руках мяч. По сигналу начинается игра. Задача охотника бросать мяч в зайцев, а задача зайцев от этого мяча уворачиваться. Охотник сам бежит за своими «патронами» (мячом). Бросил – побежал, взял и т.д. Это были обычные правила игры, а теперь давайте посмотрим, как их можно видоизменить или дополнить: 1. Игроку в центре можно сразу положить несколько мячей (5-10), считаем сколько раз попадет водящий за все броски, после чего меняем его. Для усложнения можно считать, что каждый мяч играет до самого конца, это значит, что брошенные мячи, оставшиеся на игровом поле, считаются опасностью, которую нельзя трогать. Игрок, коснувшийся лежащего мяча, считается выбитым. 2. Обозначить несколько домиков по всей игровой площадке (3-8 – в зависимости от размеров игровой территории). Это особенно актуально, когда игровая площадка большая. Так как в этом случае зайцы могут забиться в самый дальний угол и спокойно уворачиваться от летящих с большого расстояния мячей. 3. Разрешить зайцам защищаться. Для этого можно использовать подручный инвентарь: резиновые кольца, «кочки», мячи и т.п. В этом случае «заяц», в которого летит мяч, может этот мяч отбить своей защитой. Если ему это удалось, то он остается в игре. В дополнение, можно считать это как «свечка», которая спасает одного из уже пойманных игроков или остается про запас на будущее. Если ничего интересного под рукой нет, то можно разрешить защищаться кистями рук. Сумел обить ладонью или тыльной стороной кисти – спасен, попал мяч выше (в предплечье, плечо и т.п.) – выбит.

### **Игра «Посадка картошки»**

Создаются две команды по пять человек. Игрок, стоящий первым, – капитан, он держит в руках мешочек с пятью картофелинами (камешками). На расстоянии двадцати – тридцати шагов от каждой колонны начерчены пять кружков. По сигналу капитаны бегут к кружочкам и сажают картошку по одной в каждый кружок, затем возвращаются и передают мешочек следующему игроку, который, взяв мешочек, бежит собирать картошку и т.д.

Правила игры. Капитаны стартуют по сигналу. Игроки не выходят за линию без мешочка. Если картошка упала, ее следует поднять и затем бежать. Подбегать к команде надо с левой стороны.

Вышибалы

Количество игроков: любое

Дополнительно: мяч

Игровое поле (длиной ~8-10 метров очерчено с двух сторон линиями, за которыми стоят вышибалы (водящие), их задача - выбить мячом игроков с поля, мяч подается поочередно от одного вышибалы к другому, существует масса вариантов игроков.

а) вышибалой становится "выбитый" или вновь прибывший игрок.

б) играющие делятся на команды и выбитые игроки уходят с поля пока не будут выбиты все игроки команды, при этом из рук вышибалы может быть поймана "свечка", что означает либо возможность остаться в круге, либо возврат одного из выбитых игроков на поле.

### **Игра «Пустое место»**

Возраст: дошкольный.

Особенности игры и ее воспитательное значение.

Эта игра представляет собой вариант народной игры. В данной игре управление своим поведением опирается не на воображаемую ситуацию, а на сознательно поставленную и принятую цель, которая требует от ребенка мобилизации усилий. Это новый шаг на пути формирования волевых качеств и овладения своим поведением. Игра включает выбор партнера, это дает возможность ребенку осознать и выразить свое предпочтение другому. Поэтому игра оказывает воздействие и на взаимоотношения детей в группе. Вместе с тем игра содержит элемент соревнования (кто раньше добежит и займет пустое место), что требует от ребенка способности вовремя мобилизоваться на решение пространственно-двигательной задачи и на выполнение правил поведения в совместной деятельности.

Описание игры

Перед началом игры воспитатель спрашивает детей, любят ли они бегать и кто из них, по их мнению, лучше всех бегает. «Давайте проверим, кто из вас умеет быстрее бегать». Воспитатель предлагает детям взяться за руки и построиться в круг. Потом они опускают руки и садятся на пол (если игра проводится в помещении) лицом внутрь круга. Двигаясь за кругом, воспитатель произносит следующие слова, которые за ним повторяют дети:

Огонь горит, вода кипит, Тебя сегодня будут мыть, Не буду я тебя ловить!

На последнем слове воспитатель дотрагивается до кого-нибудь из детей, предлагает ему встать, повернуться лицом к взрослому, говорит: «Раз, два, три – беги!» – и показывает, в каком направлении ему бежать позади круга, чтобы первым занять освободившееся место. Воспитатель и выбранный им ребенок с разных сторон оббегают круг. Взрослый дает ребенку возможность первому занять пустое место и снова становится водящим. Обходя еще раз детей позади круга, воспитатель дает им возможность опять услышать и запомнить нужные слова и освоиться с содержанием и правилами новой игры. Он выбирает кого-нибудь из детей, бежит с ним позади круга в противоположные стороны, показывая, куда должен бежать ребенок. На этот раз взрослый старается первым занять пустое место, а бежавший с ним ребенок становится водящим. Теперь водящий сам выбирает себе партнера, с которым будет бежать позади круга. Тому, кто первый займет пустое место, все хлопают в ладоши. Так по очереди дети соревнуются друг с другом, и игра повторяется снова и снова.

Правила игры

Выбирать того, кто еще ни разу не бегал.

Бежать по кругу в противоположные стороны.

Тот, кто опоздал и не успел занять пустое место, становится водящим.

Эта игра очень проста. Она не требует большого пространства и может проводиться как на улице, так и в помещении. Следует учитывать, что малышам трудно стоять долго на месте, они утомляются, что проявляется в двигательном беспокойстве. Поэтому вначале игру лучше проводить в помещении, усадив детей на ковер или на стульчики. Важно удовлетворить желание каждого ребенка активно участвовать в соревновании. Не менее важно приучать детей считаться не только с собой, но и с другими и выполнять роль активных болельщиков в соревновании.

Учитывая, что малышам бывает трудно выбрать себе партнера в соревновании, к тому же равного по силам, воспитателю следует облегчить решение этой задачи, шепнув на ушко или показав рукой, кого лучше выбрать.

### **Игра «Белые медведи»**

Возраст: для детей 6 – 7 лет.

Намечается место, где будут жить белые медведи. Двое детей, берутся за руки – это белые медведи. Со словами: «Медведи идут на охоту» – они бегут, стараясь окружить и поймать кого-нибудь из играющих. Затем снова идут на охоту. Когда поймают всех играющих, игра кончается.

### **Игра «Космонавты»**

В эту игру могут играть от четырех человек. Игра отлично развивает ловкость, выносливость, координацию, реакцию, внимательность и мышление.

Перед игрой мелом на асфальте или палкой на земле чертятся ракетодром – несколько небольших кругов-ракет, в каждый из которых могут вставать только двое игроков. Важно, чтобы количество мест в ракетах было меньше количества игроков.

Игра начинается с того, что ее участники, взявшись за руки, идут по кругу и говорят: - Ждут нас быстрые ракеты. Для прогулок по планетам. На какую захотим На такую полетим.

С последними словами все бегут к ракетодрому и занимают места в ракетах. Оставшиеся без мест возвращаются в центр площадки. Затем все участники игры, включая опоздавших, снова становятся в круг и опять начинают игру.

После нескольких раундов определяются победители. Ими становятся те игроки, которые сумели ни разу не остаться без мест в ракетах.

### **Игра «Веревочка под ногами»**

Команды стоят в колонну по одному. Стоящие впереди держат по скакалке. Против каждой команды ставится стойка на расстоянии 10-15 м. Стоящий впереди игрок после сигнала оббегает стойку и возвращается к своей команде. Один конец скакалки он подает игроку, стоящему первым в колонне, а второй держит сам. Затем они бегут вдоль своей команды и проводят скакалкой под ногами игроков, которые перепрыгивают через нее. Первый игрок остается в конце команды, а второй оббегает стойку, возвращается к колонне, передает один конец скакалки следующему игроку, и снова вдвоем пробегают вдоль команды и т.д. Участник, который начинал игру, получив скакалку, поднимает руки вверх. Если игрок зацепит скакалку ногами, то получит штрафное очко. Выигрывает команда, которая раньше закончила игру и не имеет штрафных очков.

### **Подвижная игра «Снайперы»**

*Количество играющих 14-16 чел.*



● ○ Игроки противоположных команд ⊕ Руководитель

*Подготовка.* На противоположных сторонах площадки чертят две параллельные линии, образующие «город». На линии «города» отмечаете место подачи. Все играющие делятся на две команды, одна из которых (по жребию) занимает место в «городе», другая - в поле. Команде в городе дается волейбольный мяч.

*Описание игры.* По сигналу один из играющих с места подачи ударом ноги отправляет мяч в поле, а сам сразу же устремляется в противоположный «город». Игроки команды, действующие в поле, принимают этот мяч и ударом по нему ногой стараются запятнать перебегающего. Если последнему удастся пробежать незапятнанным туда и обратно, то команды меняются местами, а когда победительница получает максимальное количество очков (по числу играющих), команда, в которой игрок сумел пробежать незапятнанным только туда (в другой «город»), получает очко и право пробить второй раз. В этом случае команды меняются местами после ударов и успешного пробегания всех игроков. Выигрывает команда, которая сумеет из 2-3 попыток каждой команды набрать больше очков.

*Правила.* 1. Не разрешается останавливать мяч руками (в случае хороших хороших навыков). 2. Нельзя мешать перебегающему игроку, в противном случае «осаливание» не засчитывается. 3. Перебегающий после удара обязан во всех случаях выбежать в поле, без права (не добежав до другого «города») вернуться назад. Девиз - только вперед! 4. Команда в поле за каждого запятнанного получает очко.

*Педагогическое назначение.* Игра способствует совершенствованию техники приема (остановки) мяча, ударов по мячу, развивает маневренность, быстроту, смелость, решительность действий, тактическую смекалку.

### **Подвижная игра «Передача мячей по кругу»**

Количество играющих - 16 - 20 чел.

*Подготовка.* В центре площадки очерчивают круг диаметром 12 - 16 м. Игроки становятся по кругу и рассчитываются на первый - второй. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Каждая команда получает по мячу (футбольному, волейбольному, баскетбольному или набивной мяч до 2 кг), которые находятся у игроков, стоящих рядом друг с другом.

*Описание игры.* По звуковому сигналу тренера каждая команда начинает как можно быстрее передавать мяча по кругу: первые номера против часовой стрелки, вторые - по часовой стрелке, пытаясь обогнать другую команду. Победителем становится команда, которой удастся это сделать.

*Правила.* 1. Мяч должен передаваться только в строгой последовательности. 2. Игрокам не разрешается ловить мяч другой команды или затруднять ей передачу мяча.

*Педагогическое назначение.* Игра способствует совершенствованию техники ловли и передачи мяча, развивает ловкость, быстроту движений, воспитывает коллективные начала.

*Перестрелка*

*Подготовка.* Игру можно проводить на волейбольной площадке. В этом случае имеются средняя или лицевые границы площадки. Отступив на 1-1,5 м от лицевой линии внутрь зала, проводят параллельно ей другую линию, чтобы образовался коридор ("плен"). Дополнительная линия проводится и на другой стороне.

*Содержание игры.* Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых произвольно располагается в своём городе на одной половине площадки (от средней линии до коридора). В ходе игры нельзя заходить на половину противника. Руководитель подбрасывает волейбольный мяч в центре, между капитанами, и те стараются отбить его своим игрокам. Задача каждой команды - получив мяч, попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник уворачивается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Осаленные мячом идут за линию плена на противоположную сторону (в коридор). Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросив мяч без касания стены или земли). Поймав мяч, пленный перебрасывает его в свою команду, а сам перебегает из коридора на свою половину поля.

Побеждает команда, у которой после 10-15 мин игры в зоне пленных окажется больше выбитых игроков. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену.

Правила игры: 1. Салить мячом можно в любую часть туловища, кроме головы. 2. Ловить мяч руками можно, но если игрок выронил мяч, то он считается осаленным и идёт в плен. 3. Не разрешается бегать с мячом в руках по площадке, но можно вести его. 4. Мяч, вышедший за границы площадки, отдаётся команде, из-за линии которой он выкатился. 5. За допущенные нарушения мяч передаётся противнику.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Учебно-методический комплект для обучающегося

- Учебник по физической культуре 1-4 класс В.И. Лях. М.: Просвещение, 2010г

### Учебно-методический комплект для учителя

- Учебник по физической культуре 1-4 класс В.И. Лях. М.: Просвещение, 2010г
- Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2011
- Справочник учителя физической культуры, П.А.Киселев, С.Б.Киселева; Волгоград: «Учитель»,2008.
- Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы, Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
- Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
- Зимние подвижные игры 1-4 классы, А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
- Дружить со спортом и игрой, Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
- Физкультура в начальной школе, Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.