Рабочая программа для 4-го класса составлена на основе учебной программы «Физическая культура 1-4 классы» предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха (В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2020) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 105 часов в год(3 часа в неделю). Обучение проводиться в 3 триместра.

При реализации общеобразовательной программы по физической культуре используются различные образовательные технологии, в том числе при необходимости (при угрозе возникновения отдельных чрезвычайных ситуаций, введения режима повышенной готовности) дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

***Целью***школьного физического воспитания является 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.

***Задачи:***

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей; подготовка к выполнению нормативов Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО, приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 г. №1643.

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

***Литература для учащихся:*** Лях В.И. Физическая культура 1-4 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. - Москва «Просвещение» 2020.

**1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

4 КЛАСС

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №П/П | НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА | ЛИЧНОСТНЫЕ | МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ | | | ПРЕДМЕТНЫЕ |
| РЕГУЛЯТИВНЫЕ | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ | КОММУНИКАТИВНЫЕ |
| 1 | Легкая атлетика | 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 ситуациях и условиях; дисциплинированность, упорство в достижении целей; оказание бескорыстной помощи сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов  Формирование навыков будущего- креативности, критического мыщления, коопирации и сотрудничества | принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре, уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки | ознакомление с техникой выполнения челночного бега,  ознакомление с историей возникновения физической культуры , с техникой метания мяча на дальность,  ознакомление с разновидностями прыжков; выполнение упражнений в различном ритме и темпе, бега.  выполнение упражнений на развитие слуха, бега, ходьбы, организующих строевых команд и приемов, общеразвивающих упражнений с малыми мячами .  выполнение упражнений на развитие гибкости и внимания, сдача теста – прыжок в длину с места  выполнение бега, ходьбы, организующих строевых команд и приемов, комплекса зарядки; сдача теста – наклон вперед из положения стоя;  разучивание поворотов прыжком направо и налево; выполнение бега, ходьбы, организующих строевых команд и приемов, комплекса зарядки; сдача теста – подтягивание на низкой перекладине из положения вис лежа;  умение представлять результаты поэтапной и учебно-исследовательской деятельности  формирование и развитие функциональной грамотности обучающихся (читательской. Естественно-научной, математической в области ИКТ) | договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;  контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками в игре | выполнять броски мяча в горизонтальную цель, разминку с малыми мячами.  сохранять правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с малыми мячами;  выполнять упражнения на внимание и на координацию движений, на слух  выполнять разминку, направ­ленную на развитие координации движе­ний, прыжок в длину с места.  со­хранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять комплекс утренней зарядки; перестраиваться в две шеренги.  сохранять правильную осанку, оптимальное  телосложение;  поворачиваться направо и налево прыжком; выполнять подтягивание на низкой перекладине из виса лежа;  соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; |
| 2 | Подвижные игры | Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; дисциплинированность, упорство в достижении целей; оказание бескорыстной помощи сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов  Формирование навыков будущего- креативности, критического мыщления, коопирации и сотрудничества | *–* осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  *–* принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; | *–* выполнение разминки со скакалками, ходьбы, бега, организующих строевых команд и приемов, участие в играх;  *–* разучивание техники броска набивного мяча из-за головы и от груди; выполнение организующих строевых команд, ходьбы с заданиями, разминки с мячами, броска набивного мяча из-за головы и от груди, упражнения на внимание  - описывать технические действия спортивных игр  умение представлять результаты поэтапной и учебно-исследовательской деятельности  формирование и развитие функциональной грамотности обучающихся (читательской. Естественно-научной, математической в области ИКТ) | **-** договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; контролировать действия партнера; | **-** выполнять разминку со ска­калками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры;  **-** выполнять разминку с малыми мячами, упражнение на внимание; бросать и ловить мяч различными способами; бросать набивной мяч от груди  и из-за головы; играть в подвижные игры;  соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; |
| 3 | гимнастика | Проявление  положительных качеств  личности и управление  своими эмоциями в  различных ситуациях и  условиях;  дисциплинированность,  упорство в достижении  целей; оказание  бескорыстной помощи с  верстникам;  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 ситуациях и условиях;  Формирование навыков будущего- креативности, критического мыщления, коопирации и сотрудничества | *–* принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей;  *–* адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки | *–* ознакомление с висом прогнувшись на гимнастических брусьях, снарядах; выполнение разминки с гимнастическими палками, бега, ходьбы, организующих строевых команд и приемов,  *–* выполнение разминочных упражнений на развитие осанки, на внимание, ходьбы, бега, организующих строевых команд и приемов, лазанья и перелезания по гимнастической стенке;  *–* выполнение разминки с гимнастическими палками, бега, ходьбы, организующих строевых команд и приемов, круговой тренировки, виса углом, прогнувшись и согнувшись на гимнастических брусьях; бега, ходьбы, организующих строевых команд и приемов, круговой тренировки, упражнений на внимание, перевороты, гимнастической стенке (лазанье и перелазание), кувырка вперед;  *–* разучивание техники прыжков через скакалку; выполнение организующих строевых команд, разминки на гимнастической скамейке, круговой тренировки (лазанье по канату, вис на гимнастической стенке, кувырок боком, отжимание, подъем ног,  - разучивание техники опорного прыжка через козла ,коня;  - Выполнение различных видов висов и упоров  умение представлять результаты поэтапной и учебно-исследовательской деятельности  формирование и развитие функциональной грамотности обучающихся (читательской. Естественно-научной, математической в области ИКТ) | договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; контролировать действия партнера; | выполнять разминку с гимнастическими палками, вис согнувшись  и вис прогнувшись на гимнастических брусьях, переворот вперед и назад на гимнастических брусьях;  выполнять разминку с обручами; вращать обруч; проходить по станциям круговой тренировки; игровое упражнение на реакцию и внимание;  выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжки через скакалку с вращением вперед и назад; проходить по станциям круговой тренировки; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями. |
| 4 | Лыжная подготовка | Организация собственной деятельности выполнение организующих строевых команд, ступающего шага, обгона на лыжах;  протаптывания лыжни, поворота переступанием лыж вокруг пяток; обгона, движения на лыжах скользящим шагом без палок, спуска в полу-приседе (без палок) время движения, при падении, скользящего шага с палками; пристегивание лыж ,торможение палками на лыжах.  Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; дисциплинированность, упорство в достижении целей; оказание бескорыстной помощи сверстникам  Формирование навыков будущего- креативности, критического мыщления, коопирации и сотрудничества | оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;  *–* принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; | *–* разучивание техники ступающего шага, организующих строевых команд: выполнение ступающего шага на лыжах,  разучивание техники обгона на лыжах,разучивание техники поворота переступанием лыж вокруг пяток, выполнение ступающего шага на лыжах, протаптывание лыжни, разучивание техники движения на лыжах скользящим шагом без палок (с палками), разучивание техники спуска в полуприседе (без палок); разучивание техники торможения падением; разучивание правильного пристегивания лыж, техники работы рук с палками во время движения, при падении;познакомиться с движением «змейкой» на лыжах с палками; выполнение организующей строевой команды «Лыжи под руку», ходьбы ступающим (скользящим) шагом; прохождение дистанции на лыжах; участие в играх;  умение представлять результаты поэтапной и учебно-исследовательской деятельности  формирование и развитие функциональной грамотности обучающихся (читательской. Естественно-научной, математической в области ИКТ) | задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия. | выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий;  выполнять передвижения на лыжах ступающий шаг без палок, скользящий шаг без палок, спуск в основной стойке на лыжах без палок, выполнять передвижения на лыжах  (ступающим шагом с палками), выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками при прохождении дистанции 1000 м,2,5 км,  соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; |
| 5 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; дисциплинированность, упорство в достижении целей; оказание бескорыстной помощи сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов,  Организация собственной деятельности выполнение организующих строевых команд, бега, ходьбы, разминки в стихотворном сопровождении, упражнения на внимание, с мячами в парах, ведения мяча в движении,  Формирование навыков будущего- креативности, критического мыщления, коопирации и сотрудничества | *–* принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя,принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; | *–* выполнение организующих строевых команд, бега, разминки в ходьбе, упражнения на равновесие, с мячами в парах;  ведения мяча в движении, баскетбольных упражнений; волейбольных упражнений, футбольных упражнений работа в парах и индивидуально.  умение представлять результаты поэтапной и учебно-исследовательской деятельности  формирование и развитие функциональной грамотности обучающихся (читательской. Естественно-научной, математической в области ИКТ) | договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия; | выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать на­бивной мяч на дальность от груди и из-за головы;  разновидности бросков мяча одной рукой, ловлю мяча, вести мяч на месте и в движении;  соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; |

**В результате обучения, обучающиеся** на ступени начально­го общего образования:

• научатся понимать значение занятий физической культу­рой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

* научатся осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюде­нии режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
* узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообраще­ния, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

* освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровитель­ных мероприятий в течение учебного дня, во время подвиж­ных игр в помещении и на открытом воздухе;
* научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спор­тивный инвентарь и оборудование;
* освоят правила поведения и безопасности во время за­нятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
* научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических ка­честв; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
* научатся выполнять комплексы специальных упражне­ний, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
* приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого челове­ка: бегать и прыгать различными способами; метать и бро­сать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России); будут демонстри­ровать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
* освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в фут­бол, баскетбол, гандбол и волейбол; в процессе игровой и соревнова­тельной деятельности будут использовать навыки коллектив­ного общения и взаимодействия.

**3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Название темы практической части | Кол-во часов | |
| по плану | фактически |
| 1 | Основы знаний по физической культуре | **История физической культуры**. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуру с трудовой и военной деятельностью.  **Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. | в процессе урока | |
| 2 | Способы двигательной деятельности | **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкульт минутка)  **Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.** Изменение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Изменение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. | в процессе урока | |
| 3 | Физическое совершенствование: Гимнастика с основами акробатики | Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.  Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.  Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.  Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, пере махи.  Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами пере мах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги. Подготовка к нормативам ГТО  Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.  Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, пере ползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | 4кл-21 |  |
| 4 | Легкая атлетика | Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.  Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;  Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.  Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.  Подготовка к нормативам ГТО | 4кл-25 |  |
| 5 | Лыжная подготовка | Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию, повороты, спуски, подъемы, торможение. 1 км. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение Подготовка к нормативам ГТО | 21 |  |
| 6 | Подвижные и спортивные игры | На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.  На материале спортивных игр.  Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.  Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подготовка к нормативам ГТО | 4кл-38 |  |
| 7 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушении осанки.  Комплексы упражнений на развитие физических качеств.  Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | в процессе урока | |

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| класс |
| 4 |
| 1 | **Базовая часть** | 81 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | 14 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 25 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 21 |
| 2 | **Вариативная часть** | 24 |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 24 |
|  | Итого: | 105 |

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на усвоения**

**каждой темы, с учетом рабочей программы воспитания.**

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  |
| № | | Тема урока | Количество часов. |
| 1. 1 | Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. | | 1 |
| 1. 2 | Тестирование бега на 30м с высокого старта. | | 1 |
| 1. 3 | Челночный бег. | | 1 |
| 1. 4 | Тестирование челночного бега 3х10м | | 1 |
| 1. 5 | Тестирование бега на 60м с высокого старта. | | 1 |
| 1. 6 | Тестирование метания мешочка на дальность. | | 1 |
| 1. 9 | Техника прыжка в длину с разбега. | | 1 |
| 1. 10 | Прыжок в длину с разбега на результат. | | 1 |
| 1. 11 | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. | | 1 |
| 1. 13 | Тестирование малого мяча на точность. | | 1 |
| 1. 14 | Тестирование наклона вперёд из положения стоя. | | 1 |
| 1. 15 | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа 30с. | | 1 |
| 1. 16 | Тестирование прыжка в длину с места. | | 1 |
| 1. 1 | Тестирование подтягиваний и отжиманий. | | 1 |
| 1. 19 | Броски и ловля мяча в парах. | | 1 |
| 1. 2 | Броски мяча в парах на точность. | | 1 |
| 1. 21 | Броски и ловля мяча в парах. | | 1 |
| 1. 22 | Броски и ловля мяча в парах у стены. | | 1 |
| 1. 23 | Подвижная игра «Осада города» | | 1 |
| 1. 24 | Броски и ловля мяча. | | 1 |
| 1. 25 | Упражнения с мячом. | | 1 |
|  | Техника пасов в футболе | |  |
|  | Спортивная игра футбол | |  |
| 1. 26 | Контрольный урок по футболу | | 1 |
| 1. 28 | Инструктаж по технике безопасности. Кувырок вперёд. | | 1 |
| 1. 29 | Кувырок вперёд с разбега и через препятствия. | | 1 |
| 1. 30 | Зарядка. Акробатика. | | 1 |
| 1. 31 | Кувырок назад. | | 1 |
| 1. 32 | Круговая тренировка. | | 1 |
| 1. 3 | Стойка на голове и руках. | | 1 |
| 1. 34 | Гимнастика, её история и значение в жизни человека. | | 1 |
| 1. 35 | Гимнастические упражнения. | | 1 |
| 1. 36 | Висы. | | 1 |
| 1. 37 | Лазанье по гимнастические стенки. Висы. | | 1 |
| 1. 38 | Круговая тренировка. | | 1 |
| 1. 39 | Прыжки в скакалку. | | 1 |
| 1. 40 | Прыжки в скакалку в тройках. | | 1 |
| 1. 41 | Лазанье по канату в два приёма. | | 1 |
| 1. 42 | Круговая тренировка. | | 1 |
| 1. 43 | Упражнения на гимнастическом бревне. | | 1 |
| 1. 44 | Упражнения на гимнастическом бревне. | | 1 |
| 1. 45 | Круговая тренировка. | | 1 |
| 1. 46 | Вращение обруча. | | 1 |
| 1. 47 | Круговая тренировка | | 1 |
| 1. 48 | Подвижные игры с элементами акробатики. | | 1 |
|  | Подвижные игры на внимание и быстроту | | 1 |
|  | Подвижные игры на силу | | 1 |
|  | Подвижные игры с прыжками | | 1 |
| 1. 49 | Инструктаж по технике безопасности. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. | | 1 |
| 1. 50 | Ступающий и скользящий шаг с палками. | | 1 |
| 1. 51 | Попеременный и одновременный Двушажный ход на лыжах. | | 1 |
| 1. 52 | Попеременно одношажный ход на лыжах. | | 1 |
| 1. 53 | Попеременно одношажный ход на лыжах. | | 1 |
| 1. 54 | Одновременно одношажный ход на лыжах. | | 1 |
| 1. 55 | Одновременно одношажный ход на лыжах. | | 1 |
| 1. 56 | Подъём «ёлочкой», «полу ёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. | | 1 |
| 1. 57 | Подъём «ёлочкой», «полу ёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. | | 1 |
| 1. 58 | Подъём на склон «лесенкой», торможение «плугом». | | 1 |
| 1. 59 | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» | | 1 |
| 1. 60 | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» | | 1 |
| 1. 61 | Подвижные игры на лыжах «накаты» | | 1 |
| 1. 62 | Подвижная игра на лыжах «подними предмет» | | 1 |
|  | Подвижная игра на лыжах «подними предмет» | | 1 |
| 1. 63 | Прохождение дистанции 1000 м на лыжах. | | 1 |
|  | Прохождение дистанции 1000 м на лыжах с учетом времени. | | 1 |
| 1. 64 | Эстафета на лыжах. Передача эстафеты. | | 1 |
|  | Эстафета на лыжах. Передача эстафеты. | | 1 |
| 1. 65 | Прохождение дистанции 2 км на лыжах. | | 1 |
| 1. 66 | Контрольный урок по лыжные подготовки. | | 1 |
| 1. 67 | Броски мяча через волейбольную сетку. | | 1 |
| 1. 68 | Подвижная игра «Пионербол» | | 1 |
| 1. 69 | Упражнения с мячом. | | 1 |
| 1. 70 | Волейбольные упражнения. | | 1 |
| 1. 71 | Контрольный урок по волейболу. | | 1 |
| 1. 72 | Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы». | | 1 |
| 1. 73 | Броски набивного мяча правой и левой рукой. | | 1 |
| 1. 74 | Баскетбольные упражнения. | | 1 |
| 1. 75 | Баскетбольные упражнения. | | 1 |
| 1. 76 | Тестирование метания малого мяча на точность. | | 1 |
| 1. 77 | Спортивная игра «Баскетбол» | | 1 |
| 1. 78 | Спортивная игра «Баскетбол» | | 1 |
| 1. 80 | Полоса препятствий. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. | | 1 |
| 1. 82 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | | 1 |
| 1. 83 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | | 1 |
| 1. 84 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | | 1 |
| 1. 86 | Опорный прыжок. Беговые упражнения. | | 1 |
| 1. 87 | Опорный прыжок. | | 1 |
| 1. 88 | Контрольный урок по опорному прыжку. | | 1 |
| 1. 89 | Тестирование виса на время. | | 1 |
| 1. 90 | Тестирование наклона вперёд из положения стоя. | | 1 |
| 1. 91 | Тестирование прыжка в длину с места. | | 1 |
| 1. 92 | Тестирование подтягиваний и отжиманий. | | 1 |
| 1. 93 | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с | | 1 |
| 1. 94 | Бег на 1000м с учетом времени. | | 1 |
| 1. 95 | Тестирование бега на 30м с высокого старта. | | 1 |
| 1. 96 | Тестирование челночного бега 3х10м  Подвижные игры. | | 1 |
| 1. 97 | Тестирование метания мешочка на дальность.  Подвижные игры. | | 1 |
| 1. 98 | Подвижные игры. | | 1 |
| 1. 99 | Спортивная игра в «Футбол» | | 1 |
| 1. 102 | Подвижные игры. | | 1 |
|  | Подвижные игры | | 1 |
|  | Подвижные игры | | 1 |
|  | Подвижные игры. | | 1 |
|  | Подвижные игры. | | 1 |
|  | Подвижные игры. | | 1 |

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Д**– демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);**К**– полный комплект (для каждого ученика);**Ф**– комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);**П**– комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Количество** |
| **1** | **Основная литература для учителя** |  |
| **1.1** | Стандарт начального общего образования по физической культуре | **Д** |
| **1.2** | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2020. | **Д** |
| **1.3** | Лях В.И. Физическая культура 1-4 класс. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2020. | **Ф** |
| **1.4** | Рабочая программа по физической культуре | **Д** |
| **2** | **Дополнительная литература для учителя** |  |
| **2.1** | **Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»** | **Ф** |
| **2.2** | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. | **Д** |
| **2.3** | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 2015. | **Д** |
| **2.4** | «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008. | **Д** |
| **2.5** | «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007 | **Д** |
| **3** | **Дополнительная литература для обучающихся** |  |
| **3.1** | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | **Д** |
| **3.2** | М.В.Видякин **ФИЗКУЛЬТУРА внеклассные мероприятия в школе** |  |
| **4** | **Технические средства обучения** |  |
| 4.1 | Музыкальный центр | Д |
| 4.2 | Аудиозаписи | Д |
| **5** | **Учебно-практическое оборудование** |  |
| 5.1 | Бревно гимнастическое напольное | П |
| 5.2 | Козел гимнастический | П |
| 5.3 | Канат для лазанья | П |
| 5.4 | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |
| 5.5 | Стенка гимнастическая | П |
| 5.6 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 5.7 | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 5.8 | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 5.9 | Палка гимнастическая | К |
| 5.10 | Скакалка детская | К |
| 5.11 | Мат гимнастический | П |
| 5.12 | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 5.13 | Кегли | К |
| 5.14 | Обруч алюминиевый | Д |
| 5.15 | Планка для прыжков в высоту | Д |
| 5.16 | Стойка для прыжков в высоту | Д |
| 5.17 | Флажки: разметочные с опорой, стартовые | Д |
| 5.18 | Лента финишная |  |
| 5.19 | Рулетка измерительная | К |
| 5.20 | Лыжи детские (с креплениями и палками) | П |
| 5.21 | Сетка для переноски и хранения мячей | П |
| 5.22 | Аптечка | Д |

Приложение 1

***ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ***

*Проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| нормативы | | 4 класс | | |
|  | | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 30 м (сек) | 5,4 | 6,0 | 6,6 |
| 5,5 | 6,2 | 6,8 |
| 2 | Бег 1000 м (мин, с,) («+» -без учета времени | + | + | + |
| + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3x10 м (сек) | 9,0 | 9,6 | 10,5 |
| 9,5 | 10,2 | 10,8 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | 165 | 155 | 145 |
| 155 | 145 | 135 |
| 5 | Прыжок в высоту, способом «перешагивания» (см) | 90 | 85 | 80 |
| 80 | 75 | 70 |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин) | 90 | 80 | 70 |
| 100 | 90 | 80 |
| 7 | Отжимание (кол-во раз) | 16 | 14 | 12 |
| 14 | 11 | 8 |
| 8 | Подтягивание (кол-во раз) | 6 | 4 | 3 |
| 9 | Метание т/м (м) | 21 | 18 | 15 |
| 18 | 15 | 12 |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | 33 | 30 | 28 |
| 28 | 25 | 23 |
| 11 | Приседание (кол-во раз/мин) | 44 | 42 | 40 |
| 42 | 40 | 38 |

*ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)*

**КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ**

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффектив­ности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготов­ленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физи­ческими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленно­сти учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подго­товленности. Оценка ставится за технику движений и теоретиче­ские знания.

**По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся ис­пользовать знания применительно к конкретным случаям и практи­ческим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демон­стрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся неболь­шие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутст­вует логическая последовательность, имеются пробелы в мате­риале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выпол­нения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод по­сле значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является де­монстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

**По технике владения двигательными действиями (умения­ми, навыками).**

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких оши­бок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

**Сводная таблица нормативных оценок уровня физической подготовленности учащихся I—IV классов.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Воз­раст | Мальчики | | | Девочки | | |
|  | Уровень подготовленности | | | | | |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Бег 1000 м (мин, с) | | | | | | |
| 8 | 5,36 и ниже | 5,37-8,30 | 8,31 и выше | 5,50 и ниже | 5,51-8,50 | 8,51 и выше |
| 9 | 5,16 и ниже | 5,17-8,15 | 8,16 и выше | 5,40 и ниже | 5,41-8,40 | 8,41 и выше |
| 10 | 5,00 и ниже | 5,01-8,00 | 8,01 и выше | 5,30 и ниже | 5,31-8,30 | 8,31 и выше |
| Челночный бег 3x10 м | | | | | | |
| 6 | 10,2 и ниже | 11,2-10,8 | 11,8 и выше | 10,8 и ниже | 11,6-11,0 | 12,1 и выше |
| 7 ' | 9,9 и ниже | 10,8-10,3 | 11,2 и выше | 10,2 и ниже | 11,3-10,6 | 11,7 и выше |
| 8 | 9,1 и ниже | 10,0-9,5 | 10,4 и выше | 9,7 и ниже | 10,7-10,1 | 11,2 и выше |
| 9 | 8,8 и ниже | 9,9-9,3 | 10,2 и выше | 9,3 и ниже | 10,3-9,7 | 10,8 и выше |
| 10 | 8,6 и ниже | 9,5-9,0 | 9,9 и выше | 9,1 и ниже | 10,0-9,5 | 10,4 и выше |
| Подтягивания (кол-во раз) Вис (с) | | | | | | |
| 6 | 3 и выше | 2 | 1 и ниже | 10 и выше | 4-9 | 3 и ниже |
| 7 | 4 и выше | 2-3 | 1 и ниже | 12 и выше | 5-11 | 4 и ниже |
| 8 | 5 и выше | 3-4 | 2 и ниже | 14 и выше | 7-13 | 6 и ниже |
| 9 | 6 и выше | 3-5 | 2 и ниже | 16 и выше | 8-15 | 7 и ниже |
| 10 | 7 и выше | 4-6 | 3 и ниже | 18 и выше | 9-17 | 8 и ниже |
| Подъём туловища за 30 с (кол-во раз) | | | | | | |
| 6 | 17 и выше | 9-16 | 8 и ниже | 16 и выше | 8-15 | 7 и ниже |
| 7 | 18 и выше | 9-17 | 8 и ниже | 17 и выше | 9-16 | 8 и ниже |
| 8 | 19 и выше | 10-18 | 9 и ниже | 17 и выше | 9-16 | 8 и ниже |
| 9 | 20 и выше | 10-19 | 9 и ниже | 18 и выше | 9-17 | 8 и ниже |
| 10 | 21 и выше | 11-20 | 10 и ниже | 18 и выше | 9-17 | 8 и ниже |
| Наклон вперёд из седа ноги врозь (см) | | | | | | |
| 6 | 6 и выше | 3-5 | 2 и ниже | 11 и выше | 6-10 | 5 и ниже |
| 7 | 7 и выше | 4-6 | 3 и ниже | 12 и выше | 6-11 | 5 и ниже |
| 8 | 8 и выше | 4-7 | 3 и ниже | 12 и выше | 6-11 | 5 и ниже |
| 9 | 9 и выше | 5-8 | 4 и ниже | 13 и выше | 7-12 | 6 и ниже |
| 10 | 10 и выше | 5-9 | 4 и ниже | 14 и выше | 7-13 | 6 и ниже |