

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЧИСТОПРУДНЕНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ШАДРИНСКОГО РАЙОНА КУРГАНСКОЙ ОБЛАСТИ»
(МБОУ «Чистопрудненская ООШ»)

Рассмотрена:
на заседании
школьного методического
объединения
предметов начальных
классов
протокол № 1 от 29.08.17.
председатель Костенко
Т.И. Костенко

Принята:
на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 30.08.17.
Зам. директор по УВР
Харина
М. В. Харина

Утверждена:
приказом директора школы
№ 91Д от 30.08.2017г.
Авдюшева
Е. А. Авдюшева

**Рабочая программа
по физической культуре
для 1 – 4 классов
базовый уровень обучения**

Составлена
Тихомировой Мариной Геннадьевной
учителем начальных классов
первой квалификационной категории

с. Чистопрудное, 2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов на уровне начального общего образования для 1-4 классов составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, предъявляемых к результатам освоения основной образовательной программы (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" с изменениями и дополнениями Приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1644); основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Чистопрудненская ООШ» приказ №67 от 28.08.15г.

Реализация рабочей программы обеспечивается завершённой предметной линией учебников «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

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

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

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

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

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для 1 класса (99 часов)

Раздел 1. Знания о физической культуре (3 ч)

Тема 1.1 Физическая культура (3ч)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (3 ч)

Тема 2.1. Самостоятельные занятия (2ч)

Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Тема 2.2. Самостоятельные игры и развлечения.(1ч)

Организация и проведение подвижных игр.

Раздел 3. Физическое совершенствование (1ч)

Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.(1ч)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультурных минут, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность (92ч)

Тема 4.1. Легкая атлетика (17ч)

Беговые упражнения: свысоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; *Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность

Тема 4.2. Гимнастика с основами акробатики (18ч)

Организуемые команды и приёмы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты;

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Тема 4.3. Лыжные гонки. (17ч)

Передвижение на лыжах. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов.

Тема 4.4. Подвижные и спортивные игры. (40ч)

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

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. 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. Подвижные игры на материале волейбола.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для 2 класса (102 часа)

Раздел 1. Знания о физической культуре (3 ч).

Тема 1.1. Из истории физической культуры (1ч)

История развития физической культуры и первых соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом.

Тема 1.2. Физические упражнения (2ч)

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

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (3 ч).

Тема 2.1. Самостоятельные занятия (2ч)

Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для развития основных физических качеств. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Тема 2.2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.(1ч)

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Раздел 3. Физическое совершенствование (1ч)

Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч)

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность (95 ч)

Тема 4.1. Легкая атлетика (18 ч)

Беговые упражнения. Челночный бег. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Тема 4.2. Гимнастика с основами акробатики (18ч) Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Стойка на лопатках; кувырки вперед и назад. Гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Тема 4.3 Лыжные гонки (17 ч) Передвижение на лыжах. Повороты. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Подъемы и торможение.

Тема 4.4. Подвижные и спортивные игры (42ч) *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Эстафеты.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: остановка мяча. Подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Ведение мяча.

Подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подача мяча. Подвижные игры на материале волейбола.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для 3 класса(102 часа)

Раздел 1. Знания о физической культуре (3 ч)

Тема 1.1. Из истории физической культуры (2ч)

Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Виды физических упражнений.

Тема 1.2. Физические упражнения (1ч)

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Закаливание организма.

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности.(3 ч)

Тема 2.1. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1ч).

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Тема 2.2. Самостоятельные игры и развлечения (2ч)

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Проведение элементарных соревнований.

Раздел 3. Физическое совершенствование (1ч)

Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч)

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность (95 ч)

Тема 4.1. Легкая атлетика (18 ч)

Прыжковые упражнения: в длину и высоту.

Тема 4.1. Гимнастика с основами акробатики (18 ч)

Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад. Гимнастический мост. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Лазание по канату в два и три приема.

Тема 4.3. Лыжные гонки (18 ч)

Передвижение на лыжах.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большей интенсивности, с ускорением.

Тема 4.4. Подвижные и спортивные игры (41ч)

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

ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов. Ведение мяча. Подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча. Прием и передача мяча. Подвижные игры разных народов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для 4 класса(102 часа)

Раздел 1. Знания о физической культуре (3 ч).

Тема 1.1 Физическая культура (1ч)

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

Тема 1.2. Из истории физической культуры (1ч)

Особенности физической культуры разных народов. История развития физической культуры в России в XVII-XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.

Тема 1.3. Физические упражнения (1ч)

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки.

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (3 ч).

Тема 2.1. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. (3ч)

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Раздел 3. Физическое совершенствование (1ч)

Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч)

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность (95ч)

Тема 4.1. Легкая атлетика (18 ч)

Беговые упражнения: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.
Прыжковые упражнения: прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Тема 4.2. Гимнастика с основами акробатики (18 ч)

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: 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.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги». Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Тема 4.3. Лыжные гонки (18 ч)

Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большей интенсивности. Передвижение на лыжах с ускорением. Прохождение тренировочных дистанций.

Тема 4.4. Подвижные и спортивные игры (41ч)

На материале лыжных гонок: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале гимнастики с основами акробатики: задания на координацию движений. На материале легкой атлетики: игры на развитие быстроты. На материале спортивных игр: подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: передача мяча через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте. Подвижные игры на материале волейбола.

Уровень физической подготовленности 1класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

	Мальчики			Девочки		
	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз						
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

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
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

Контрольные	Уровень
-------------	---------

упражнения	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел (тема)	Количество часов			
		1	2	3	4
1	Знания о физической культуре.	3	3	3	3
2	Способы физкультурной деятельности.	3	3	3	3
3	Физическое совершенствование.	1	1	1	1
4	Спортивно-оздоровительная деятельность.	92	95	95	95
	ИТОГО:	99	102	102	102

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 3 – 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.

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция), печатные пособия	
Дидактические карточки	Стандарт начального образования по физической культуре.
Образовательные программы	Примерная программа начального образования по физической культуре.
Учебно-методические пособия и рекомендации	<u>Рабочие программы на основе авторской программы</u>
Журнал «Физическая культура в школе»	«Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год.
Таблицы (в соответствии с программой обучения)	<u>Методика</u> Я.С. Вайнбаум «Дозирование физических нагрузок школьников»
Схемы (в соответствии с программой обучения)	

	<p>А.М.Шлемина «Физкультурно-оздоровительная работа в школе» Контрольно-оценочные нормативы Л.Б.Кофман «Настольная книга учителя физической культуры» А.В.Кенеман «Детские подвижные игры»</p>
Учебно-практическое оборудование	
<p>Бревно напольное (3 м) Козел гимнастический Перекладина гимнастическая (пристеночная) Стенка гимнастическая Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м) Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) Мячи: набивной 1 кг и 2 кг; мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий); мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи футбольные Палка гимнастическая Скакалка детская Мат гимнастический Акробатическая дорожка Коврики: гимнастические, массажные Кегли Обруч пластиковый детский Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту Флажки: разметочные с опорой; стартовые Лента финишная Дорожка разметочная резиновая для прыжков Рулетка измерительная Набор инструментов для подготовки прыжковых ям Лыжи детские (с креплениями и палками) Щит баскетбольный тренировочный Сетка для переноса и хранения мячей Жилетки игровые с номерами Волейбольная стойка универсальная</p>	<p>Стенки гимнастические Скамейки гимнастические Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания) Мячи: набивные, теннисные, резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные Палки гимнастические Скакалки детские Маты гимнастические Кегли Обручи пластиковые детские Флажки: разметочные с опорой; стартовые Лента финишная Рулетка измерительная Лыжи детские (с креплениями и палками) Щиты баскетбольные тренировочные Сетка для переноса и хранения мячей Волейбольная стойка универсальная Сетка волейбольная Аптечка</p>

Сетка волейбольная Аптечка	
-------------------------------	--

