

Пояснительная записка

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре для 4 классов на 2006-2027 учебный год составлен на основании следующих документов:

- Федеральный закон от 24 сентября 2022 года № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 04.08.2023 №479-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации”

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64100)

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован 13.07.2023 № 74229)

- Рабочий учебный план МБОУ СОШ №5 на 2025-2026 учебный год, утвержденный приказом МБОУ СОШ №5 № 1 от «28» августа 2025 г.

- Федеральная рабочая программа начального общего образования «Физическая культура, для 4 классов образовательных организаций»

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья,

уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «прикладная-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «прикладная-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладная-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет: в 4 классе – 69 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на

месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладная-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств, средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ 4 КЛАСС:

Контроль и оценка успеваемости по предмету «Физическая культура» Педагогический

контроль имеет много сторон. Это и тестирование, и наблюдение за деятельностью учащихся и оценка овладения ими программного материала. Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Качественный показатель успеваемости - это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости - это сдвиги в физической подготовке, складывается из: показателей развития основных физических качеств: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний (скоростно-силовых, силовой выносливости и др.). Количественные показатели в сочетании с глубоким качественным анализом результатов деятельности выступают как единое целое всесторонней оценки успеваемости с учетом физической подготовки, состоянием здоровья, пола обучаемого. Учитель должен ориентироваться не на личный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменений за определенный период.

Особенностями оценки успеваемости по физической культуре является:

- учет психических особенностей, состояний и телосложение (рост, вес, тип сложения), физическое развитие, физические качества, состояние здоровья;
- широкий диапазон критериев: знание о физической культуре, конкретные двигательные навыки, умения, способность осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, способности использовать полученные знания и физические упражнения в нестандартных условиях;
- наличие объективных количественных слагаемых оценки позволяющих более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности.

Виды учета: - предварительный (на первых уроках, в начале изучения отдельных тем и разделов программы.) - текущий и итоговый.

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

4 классы:

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.

1. 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. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок. **Программированный метод** заключается в том,

что учащиеся получают карточки с вопросами. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально. **Эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности.** Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

2. 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.

Оценка «2» - упражнение не выполнено.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный. **Метод открытого наблюдения** заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий. **Вызов как метод оценки** используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия. **Метод упражнений** предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий. **Суть комбинированного метода** состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий. Данные методы можно применять **индивидуально, и фронтально**, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

3. По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание **особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся.** При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При **оценке темпов прироста** отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

УЧЕТ И ОЦЕНКА УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Оценивание учебных достижений умений, навыков и знаний учащихся осуществляется по пятибалльной системе. Учет осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы. Организуется он по четвертям, выставляется годовая оценка по физической культуре. **Оценка каждого ученика по физической культуре** выставляется не только на основе приема контрольных нормативов, но и в результате оценки техники выполнения упражнений, усвоения теоретико-методических знаний, участие в соревнованиях, посещение уроков и личные достижения учащихся на протяжении учебного года (самостоятельные занятия, выполнение домашнего задания). На основе данных показателей учитель может применять разнообразные системы начисления «бонусных» баллов. При этом необходимо, чтобы учебные нормативы были сданы каждым учеником не ниже, чем на «удовлетворительно».

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» - за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» - допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» - допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» - упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок или нежелание выполнять упражнение.

Оценка «1» отказ от выполнения задания.

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. 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.

В начале учебного года учитель может, проводит диагностическое тестирование уровня физической подготовленности учащегося с фиксированием результатов в рабочем журнале (например: нормативная база комплекса «ГТО»).

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к **подготовительной медицинской группе**, оцениваются на **общих основаниях**, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к **специальной медицинской группе А**, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия. Учащиеся,

отнесенные к **специальной медицинской группе Б**, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний» (тесты теоретические, доклад, сообщение, опрос по разделам учебной программы).

Домашние задания для самостоятельного выполнения физических упражнений учащиеся получают на уроках физической культуры. Они предусматривают постепенный рост результативности, должны быть направлены на повышение двигательного режима доступных для выполнения в домашних условиях. Домашние задания задаются на основе пройденного материала. **Контролем за выполнением домашнего задания** является отслеживание динамики физического состояния учащихся: прирост результатов в овладении двигательными действиями и показателями физической подготовленности.

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3 – 4 КЛАССОВ

Кл.	Контрольное упражнение	Девочки			мальчики		
		«5» высок.	«4» средн.	«3» низк.	«5» высок.	«4» средн.	«3» низк.
3кл. 4кл.	Бег 30м	5,6 5,4	6,4 6,2	7,0 6,8	5,4 5,2	6,2 6,0	6,8 6,6
3кл. 4кл.	Бег 60м	10.6	10.7-11.1	11.2	10.3	10.4-10.8	10.9
3кл. 4кл.	БЕГ 1000 М	6,00 5,00	6,30 5,40	7,00 6,30	5,00 4,30	5,30 5,00	6,00 5,30
3кл. 4 кл.	Прыжок в длину с места	150 160	130 140	110 120	160 170	140 150	120 130
3кл. 4кл.	Челночный бег 3х10м	9,3 9,1	10,3 10,0	10,8 10,4	8,8 8,6	9,9 9,5	10,2 10,0
3кл. 4кл.	Прыжок в длину с разбега	300 320	260 280	220 240	320 340	280 300	260 280
3кл. 4кл.	Метание мяча	18 20	14 16	10 12	24 26	20 22	16 18
3кл. 4кл.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	12 16	10 13	8 10	15 18	12 15	6 12
3кл. 4кл.	Подтягивание в висе, раз (мал)				5 6	4 4	3 3

3кл. 4кл.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10 12	7 8	3 3	12 15	10 12	6 7
3кл. 4кл.	Поднимание туловища за 30 сек. лежа	21 22	20 20	12 15	22 24	21 22	13 15
3кл. 4кл.	Прыжки через скакалку за 15 сек	20 25	15 20	10 15	15 20	10 15	5 10
3- 4кл.	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

№п/п	Подвижные игры и подвижные игры на основе спортигр	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1.	Название и правила проведения подвижных игр	Активно участвует в 2-3 играх. Знает правила.	Владеет названиями правилами, играет	Описание игры
2.	Ловля, передачи, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в условиях игровой деятельности.	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники
3.	Подбрасывание, подача мяча двумя руками, передача мяча 2-мя руками в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в условиях игровой деятельности.	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники

Тематическое планирование

№	Содержание программного материала (разделы, темы программы)	Количество часов		Причина изменения
		ФОП предмета	РП учителя	
1	Знания о физической культуре	2	2	
2	Способы самостоятельной деятельности	4	4	
	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		
	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		
	Физическая нагрузка	2		
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
3	Оздоровительная физическая культура	2	2	
	Закаливание организма	1		
	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		
	Спортивно-оздоровительная физическая культура	66	67	Углубление изучения. Расхождение в календаре
	Гимнастика с основами акробатики	16	23	Углубление изучения.
	Легкая атлетика	10	19	Углубление изучения.
	Подвижные и спортивные игры	16	24	Углубление изучения.
4	Прикладная-ориентированная физическая культура			
	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	28	
	Всего:	102	101	Расхождения в календаре.

1.Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

2.Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>

3.Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities>.

4.Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

5.Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

6.Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Презентации по физкультуре на сайтах:

1.uchportal.ru/

2. <http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura>

3. ppt4web.ru/prezentacii-po-...

4.<http://uslide.ru/fizkultura>

5. pedsovet.su/

6.<http://videouroki.net> На данном сайте находятся фрагменты видеоуроков по спортивным играм

КТП 4 в КЛАСС

№п/п	Раздел	Тема	Часы	Дата проведения	Д/З
1.	Лёгкая атлетика	Инструктаж по ТБ. Физическая культура у древних народов. Виды физических упражнений		1.09	
2.		Прыжок в длину с разбега. Игра: «Салки»		2.09	
3.		Прыжок в длину с разбега. Игра: «Салки»		8.09	
4.		Броски набивного мяча. Игры «Мяч среднему», «Мяч соседу».		9.09	
5.		Броски набивного мяча. Игры «Мяч среднему», «Мяч соседу».		15.09	
6.		Броски набивного мяча. Игра «Перестрелка»		16.09	
7.		Челночный бег. Игры «Кто выше?», «С кочки на кочку»		22.09	
8.		Челночный бег. Игры «Кто выше?», «С кочки на кочку»		23.09	
9.		Бег с ускорением на короткую дистанцию. Игры «День-ночь», «Птицы в гнёздах»		29.09	
10.		Бег с ускорением на короткую дистанцию. Игры «Ловля парами», «Мяч по кругу»		30.09	
11.		Беговые упражнения с координационной сложностью. Игры		6.10	

		«День и ночь», «Пчелки и ласточка»			
12.		Беговые упражнения с координационной сложностью. Бег 30м. Игры «День и ночь», «Пчелки и ласточка»		7.10	
13.		Метание мяча в цель и на дальность. Круговая эстафета.		13.10	
14.		Метание мяча на дальность. Круговая эстафета.		14.10	
15.		Метание мяча на дальность. Круговая эстафета.		20.10	
16.		Метание мяча на дальность. Круговая эстафета.		21.10	
17.	Гимнастика	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. «Мышцы, кости и суставы, как их укреплять».		10.11	
18.		Ознакомления с техникой выполнения акробатических упражнений (кувырок вперед, стойка на лопатках)		11.11	
19.		Акробатические упражнения - кувырок вперед, стойка на лопатках		17.11	
20.		Учет техники кувырка вперед		18.11	
21.		Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне.		24.11	
22.		Учет техники выполнения упражнения "мост" Упражнения в равновесии на		25.11	

		бревне, танцевальный шаг.			
23.		Танцевальные шаги, сочетание танцевальных шагов с ходьбой		1.12	
24.		Лазание по канату		2.12	
25.		Висы и упоры.		8.12	
26.		Учет прыжков через скакалку за 30 секунд		9.12	
27.		Отработка строевых упражнений		15.12	
28.		Учет по подтягиванию		16.12	
29.		Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие гибкости.		22.12	
30.		Учет по наклону туловища сидя на полу.		23.12	
31.		Учет по подниманию туловища за 30 секунд		29.12	
32.		Прыжки через длинную скакалку.		30.12	
33.		Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Комбинация из освоенных элементов акробатики.		12.01	
34.	Подвижные и спортивные игры	Подвижные и спортивные игры		13.01	
35.		Волейбол. Т/б при работе с мячом. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».		19.01	

36.		Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».		20.01	
37.		Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игры «Перестрелки», «Пионербол».		26.01	
38.		Передача и подача мяча, прием мяча двумя руками. Игры «Перестрелки», «Пионербол».		27.01	
39.		Передача и подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игры «Перестрелки», «Пионербол».		2.02	
40.		Передача мяча. Подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»		3.02	
41.		Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».		9.02	
42.		К\У - Ловля, передача мяча. Броски в цель - горизонтальную. Подача мяча одной рукой. Игра «Перестрелка».		10.02	
43.		Подача мяча одной рукой. Ловля, передача мяча. Броски в цель - горизонтальную. «Пионербол», Игра «Перестрелка».		16.02	

44.		Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»		17.02	
45.		Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»		24.02	
46.		Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол»		2.03	
47.		Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол».		3.03	
48.		Броски в кольцо двумя руками снизу.		9.03	
49.		Игровой урок. Игра «Гонка мячей по кругу».		10.03	
50.		Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.		16.03	
51.		Игровой урок. Игра «Гонка мячей по кругу».		17.03	
52.		Броски в кольцо одной рукой от плеча		23.03	
53.		Ведение мяча в движении против полуактивного защитника. Выбивание мяча.		24.03	
54.	ГТО	Инструктаж по ТБ. Правила выполнения		6.04	

		спортивных нормативов ГТО 2-3 ступени. Игры «Верёвочка под ногами», «Пятнашки».			
55.		Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСГ ГТО. Игры «Верёвочка под ногами», «Пятнашки».		7.04	
56.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты Игры «Эстафета по кругу», «Удочка» (простая и командная)		13.04	
57.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. «Переправа» – бег в обручах.		14.04	
58.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м «Конвейер», «Перекасти мяч»		20.04	
59.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения. «Встречная эстафета»		21.04	
60.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой		27.04	

		перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты «Змейка»			
61.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты «Змейка»		28.04	
62.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты «Волшебная веревочка»		4.05	
63.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты «Волшебная веревочка»		5.05	
64.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты Волшебная веревочка»		11.05	

65.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты «Волшебная веревочка»		12.05	
66.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры: игры «Снайперы», «Ящерица».		18.05	
67.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры: игры «Снайперы», «Ящерица».		19.05	
68.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты «Передай предмет»		25.05	
69.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты «Передай предмет»		26.05	