

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 412
Петродворцового района
Санкт-Петербурга
имени М.А.Аветисяна**

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 412

Протокол № 7
от «26» августа 2021г.

УТВЕРЖДЕНА



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету **Физическая культура** для **4** класса

на 2021/2022 учебный год

Составил учитель физкультуры:

Понкротова Я.Г.

Мартынов М.А.

Прохоренко А.А.

Холодцова О.Г.

СОГЛАСОВАНА

И.о. заместителя директора
по учебно-воспитательной работе

В. Кукушкина / Кукушкина В.А. /
«26» августа 2021 года

г. Петергоф
2021 год

1. Пояснительная записка.

1.1 Нормативные документы

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями) (далее — ФГОС ООО);
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.08.2020 № 442 (с изменениями и дополнениями от 20.11.2020);
- Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 (с изменениями и дополнениями от 23.12.2020);
- Перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699.;
- Инструктивно-методического письма Комитета по образованию Санкт-Петербурга «О реализации организациями, осуществляющими образовательную деятельность, образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий» от 16.03.2020 г. №03-28-2516/20-0-0;
- Инструктивно-методического письма Комитета по образованию Санкт-Петербурга «О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2021/2022 учебный год;
- Основной образовательной программы основного общего образования ФГОС ГБОУ СОШ № 412, учебного плана ГБОУ СОШ № 412 на 2021-2022 учебный год приказ №283 от 22 июня 2021г.
- Учебного плана ООП НОО ГБОУ школы № 412 на 2021-2022 учебный год, принятого на заседании Педагогического Совета от 26.08.2021г., Протокол № 7, утвержденного директором 26.08.2021г., приказ № 347.
- Программы общего образования и в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич), Москва, «Просвещение», 2010.

Место и роль курса в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс. Количество часов, отводимых на освоение учебной программы, соответствует учебному плану школы на 2021-2022 учебный год. На изучение физической культуры в 4 классе отводится: 2 часа в неделю, всего за год - 68 часов.

Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

В случае выполнения учебного плана не в полном объеме (карантин, природные факторы, дополнительные каникулы, праздники) производится корректировка рабочих программ. Заместитель директора по УВР согласует листы корректировки рабочих программ указанным способом коррекции программы.

1.2 Учебно-методический комплект обучения

Учебные пособия:

Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Физическая культура. 3 - 4 классы. Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений, Вентана-Граф, 2020.

Реализация программы в условиях обучения с использованием ДОТ

Ресурсы, обучающие платформы	<ol style="list-style-type: none">1. Электронные образовательные ресурсы РЭШ (Российская электронная школа); образовательная платформа «Я класс»2. УМК Учебник. Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров Физическая культура. 3-4 класс Уч. для общеобразов.организаций, М.: Вентана-Граф, 2013 Учебно-методическая литература для учителя:3. Программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы. Москва, Дрофа, 2013.4. Настольная книга учителя физической культуры: справочно-методическое пособие/ составитель Б.И. Мишин. -М: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель»,2003.5. Журнал «Физическая культура в школе».6. WhatsApp, ВК.
Формы обучения	Асинхронная, смешанная, синхронная
Методы и приемы обучения	<ul style="list-style-type: none">- Видео-уроки;- самостоятельная работа на платформе;- самостоятельное изучение материала с использованием электронных образовательных ресурсов по плану, предлагаемому учителем;- самостоятельное изучение материала учебника по плану, предлагаемому учителем;
Способы контроля	<ul style="list-style-type: none">- Проверка и оценивание самостоятельной работы учащегося;- тестирование учащихся в формате гугл-теста;- проверка и оценивание индивидуальных заданий

	учащихся.
Взаимодействие с учениками	1) off-line консультации по электронной почте, в WhatsApp, в ВК; 2) информирование учащихся и родителей через официальный сайт; 3) использование электронного журнала; 4) консультации по телефону и по СМС.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

- Библиотечный фонд
- Технические средства обучения
- Учебно-практическое оборудование
- Средства первой помощи
- Спортивный зал
- Пришкольный стадион

1.3 Планируемые результаты изучения учебного предмета

Обучающийся научится:

- выполнять строевые упражнения;
- выполнять наклон вперед из положения сидя и стоя;
- выполнять различные варианты висов, вис с завесом одной и двумя ногами;
- выполнять кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
- выполнять стойку на лопатках;
- выполнять мост
- выполнять опорный прыжок;
- проходить станции круговой тренировки;
- лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема;
- прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках;
- крутить обруч;
- выполнять разминки: на месте, бегом, в движении, с предметами;
- подтягиваться, отжиматься.

Обучающийся получит возможность научиться:

- правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;
- правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
- правилам тестирования виса на верхней перекладине
- выполнять различные варианты вращения обруча;
- правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;
- правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;
- определять основные показатели физического развития и физических способностей;
- записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;
- давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».
- осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
- различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
- описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
- осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
- выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;

- соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
- проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
- описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.
- осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
- выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
- описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.

Физические способности	Физические Упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта, с Чепночный бег 3x10 м	6,9	7,1
Силовые	Подтягивание из виса, раз	1	2
К выносливости	Ходьба на лыжах, 1 км (мин,с)	9,30	10,10
К координации	Бросок малого мяча в цель Прыжки через скакалку		

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 4 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное

поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

2. Содержание учебного предмета

Основы знаний по физической культуре

1. Легкая атлетика (19 часов)

1.1 Ходьба и бег – 7 часов.

1.2 Прыжки – 6 часов.

1.3 Метание – 6 часов.

2. Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)

2.1 Акробатика. Строевые упражнения – 6 часов.

2.2 Висы. Строевые упражнения – 4 часов.

2.3 Опорный прыжок, лазание – 4 часов.

3. Лыжные гонки (10 часов)

3.1 Передвижения на лыжах, повороты – 6 часов.

3.2 Подъемы, спуски – 4 часов.

4. Подвижные игры (25 часов)

4.1 Подвижные игры – 18 часов.

4.2 Подвижные игры на основе баскетбола – 24 часов.

3. Формы контроля

- В процессе оценки используются разнообразные методы и формы: наблюдение; вызов из строя для показа, выполнение упражнений; выполнение учебных нормативов.
- Преподаватель имеет право как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного обучающегося, а также учитывать его отношение к учебе.

Контрольное упражнение	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3*10 м, сек	8,8	9,3	10,2	9,3	9,7	10,8
Бег 30 м, сек	5,4	6,0	6,8	5,6	6,0	7,0
Бег 60 м, сек	10,6	11,2	11,8	10,8	11,4	12,2
Бег 1000 м, мин	6.10	6.30	без уч	6.40	7.00	без уч
Бег 1500 м, мин	8.30	9.00	без уч	9.00	9.30	без уч
Бег 2000 м, мин	11.40	12.10	без уч	12.40	14.10	без уч
Многоскоки, 8 прыжков, м	12,8	9,3	6,3	12,4	9,1	5,3
Прыжки в длину с места, см	160	140	130	155	140	120
Прыжки в высоту, см	100	90	80	95	70	60
Метание мяча в цель с 6 м, 5 п.	4	3	1	4	3	1
Метание мяча на дальность	27	22	18	17	15	12
Подтягивание на в. пер., раз	5	3	2	-	-	-
Подтягивание на н. пер., раз	-	-	-	14	9	7
Лазание по канату, м	4,5	3,5	2,5	3,5	2,5	2
Плавание 25 м, мин	без уч	-	-	без уч	-	-
Бег на лыжах 1 км, мин	7.30	8.00	8.40	8.00	8.30	9.00
Бег на лыжах 2 км, мин	17.00	19.00	без уч	18.00	20.00	без уч
Бег на лыжах 3 км, мин	без уч	-	-	без уч	-	-
Наклон вперед из пол. сидя, см	8,5	6	2	14	10	3
Прыжки через скакалку за 15сек	30	26	24	34	30	28

4. Календарно-тематическое поурочное планирование 4 класс

№ п/п	Название раздела Тема урока	Контроль	Планируемые результаты	Дата проведения	
				План	Факт
I ЧЕТВЕРТЬ – 8 недель (16 часов)					
Легкая атлетика – 9 часов					
Ходьба и бег – 3 часа					
1.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ		Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. Выполнять бег с ускорением, челночный бег с максимальной скоростью передвижения.		
2.	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		Выполнять легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.		
3.	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	Бег на результат 30, 60 м			
Прыжки – 3 часа					
4.	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.		Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.		
5.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.		Характеризовать и демонстрировать технику прыжка.		
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжок в длину с места на результат	Выполнять прыжок с разбега на максимальный результат.		
Метание – 3 часа					
7.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4 – 5 м. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании мяча.		
8.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей		Демонстрировать технику метания мяча.		
9.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на		Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат.		

	заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей.				
Подвижные игры – 7 часов					
10.	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей.		Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.		
11.	ОРУ. Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.				
12.	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.				
13.	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.				
14.	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.				
15.	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростно-силовых качеств.				
16.	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростно-силовых качеств.				
II ЧЕТВЕРТЬ – 8 недель (16 часов)					
Подвижные игры – 2 часа					
17.	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростно-силовых качеств.		Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности.		
18.	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростно-силовых качеств.				
Гимнастика с элементами акробатики – 14 часов					
Акробатика. Строевые упражнения. Равновесия – 6 часов					
19.	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Стойки на полу и на гимнастической скамейке на двух ногах, носках, на одной ноге, на полу с закрытыми глазами, повороты кругом. Инструктаж по ТБ		Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги. Характеризовать и демонстрировать технику выполнения полупереворота назад и кувырка вперед.		
20.	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат,				

	стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Стойки на полу и на гимнастической скамейке на двух ногах, носках, на одной ноге, на полу с закрытыми глазами, повороты кругом. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»		Выполнять разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.		
21.	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Стойки на полу и на гимнастической скамейке на двух ногах, носках, на одной ноге, на полу с закрытыми глазами, повороты кругом. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»				
22.	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». 2 – 3 кувырка вперед. Ходьба по гимнастической скамейке и рейке гимнастической скамейке приставными шагами. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»				
23.	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». 2 – 3 кувырка вперед. Ходьба по гимнастической скамейке и рейке гимнастической скамейке приставными шагами. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»				
24.	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по гимнастической скамейке и рейке гимнастической скамейке приставными шагами. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»				
Висы – 4 часа					
25.	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых ногах, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на перекладине. Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине.		
26.	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых ногах, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств				
27.	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра				

	«Не ошибись». Развитие силовых качеств				
28.	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты. Игра «Не ошибись». Развитие силовых качеств	Подтягивание на результат			
Опорный прыжок, лазание – 4 часа					
29.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Выполнять ранее изученные передвижения по гимнастической стенке в стандартных и изменяющихся условиях. Демонстрировать технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали в условиях учебной деятельности. Преодолевать полосу препятствий.		
30.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Лазание на результат.			
31.	ОРУ. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств				
32.	ОРУ. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжки через скакалку на результат			
III ЧЕТВЕРТЬ – 10 недель (20 часов)					
Подвижные игры – 3 часа					
33.	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных способностей.		Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу Регулятивные: формировать умение указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила, проведения подвижной игры		
34.	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных способностей.				
35.	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных способностей.				
Лыжная подготовка – 10 часов.					
Передвижения на лыжах – 6 часов.					
36.	Строевые приемы (строй и перестроения с лыжами, переноска		Характеризовать технику		

	и надевание лыж). Повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж. Передвижение ступающим шагом без палок. Передвижение на лыжах 0,3 км. Инструктаж по ТБ		скользящего хода и продемонстрировать ее в условиях игровой и соревновательной деятельности. Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции.		
37.	Строевые приемы (строй и перестроения с лыжами, переноска и надевание лыж). Повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж. Передвижение ступающим шагом с палками. Передвижение на лыжах 0,3 км.				
38.	Строевые приемы (строй и перестроения с лыжами, переноска и надевание лыж). Повороты переступанием в движении. Передвижение скользящим шагом без палок. Передвижение на лыжах 0,3 км.	Техника выполнения			
39.	Строевые приемы (строй и перестроения с лыжами, переноска и надевание лыж). Повороты переступанием в движении. Передвижение скользящим шагом с палками. Передвижение на лыжах 0,5 км.	Техника выполнения			
40.	Строевые приемы (строй и перестроения с лыжами, переноска и надевание лыж). Повороты переступанием в движении. Передвижение двухшажным ходом. Передвижение на лыжах 0,5 км.				
41.	Строевые приемы (строй и перестроения с лыжами, переноска и надевание лыж). Повороты переступанием в движении. Передвижение двухшажным ходом. Передвижение на лыжах 0,5 км.	Техника выполнения			
Подъемы и спуски – 4 часов					
42.	Строевые приемы (строй и перестроения с лыжами, переноска и надевание лыж). Подъем на склон «лесенкой». Передвижение на лыжах 0,8 км		Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику спуска на лыжах с полого склона в основной стойке лыжника. Выполнять подъем на лыжах способом «лесенка».		
43.	Строевые приемы (строй и перестроения с лыжами, переноска и надевание лыж). Спуск со склона в низкой стойке. Передвижение на лыжах 0,8 км				
44.	Строевые приемы (строй и перестроения с лыжами, переноска и надевание лыж). Спуск со склона в низкой стойке. Передвижение на лыжах 1 км				
45.	Строевые приемы (строй и перестроения с лыжами, переноска и надевание лыж). Торможение плугом. Передвижение на лыжах 1,5 км				
Подвижные игры на основе баскетбола – 7 часов					
46.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.		Уметь владеть мячом (держат,		

	Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.		передать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр		
47.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.				
48.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.				
49.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.				
50.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.				
51.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.				
52.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.				

IV ЧЕТВЕРТЬ – 8 недель (16 часов)

Подвижные игры на основе баскетбола – 6 часов

53.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.		Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр		
54.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.				
55.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.				

56.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.				
57.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.				
58.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.				
Легкая атлетика – 10 часов					
Прыжки – 3 часа					
59.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.		Правильно выполнять движения в прыжках Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. Характеризовать и демонстрировать технику прыжка.		
60.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.				
61.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.				
Метание мяча – 3 часа.					
62.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4 – 5 м. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании мяча. Демонстрировать технику метания мяча.		
63.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.				
64.	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.	Метание в цель на результат			
Ходьба и бег – 4 часа					
65.	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.		Выполнять легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних		

66.	Бег на скорость (30, 60м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.		занятиях.		
67.	Бег на скорость (30, 60м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.				
68.	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	Бег 30, 60 м на результат			

Приложение 1

Уровень физической подготовленности учащихся 10 – 14 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300

5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше	
			12	2	6—8	10	5	9—11	16	
			13	2	5—7	9	6	10—12	18	
			14	3	7—9	11	7	12—14	20	
			15	4	8—10	12	7	12—14	20	
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше				
			12	1	4—6	7				
			13	1	5—6	8				
			14	2	6—7	9				
			15	3	7—8	10				
			на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
				12				4	11—15	20
				13				5	12—15	19
				14				5	13—15	17
				15				5	12—13	16

Приложение 2

Критерии оценивания подготовленности обучающихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Обучающийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;	Обучающийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.		
---	---	--	--

4. Уровень физической подготовленности обучающихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лапте, лыжным гонкам, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

