

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новокаламинская средняя школа №6»

Согласовано:

Заместитель директора по УР
Шишкина Н.Ю.
«21» августа 2021 г.

Утверждено:

Директор МБОУ «НСШ №6»
Зуева Л.А.
«21» августа 2021 г.

Рабочая программа по физической культуре

в 1 – 4 классах

на 2021 – 2022 учебный год

Разработал :

Учитель физической культуры

Власюк А.С.

п. Новая калами

2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2013

Лях, В. И. Физическая культура. 1—4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2013

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе ФГОС ООО, Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «НСШ №6» п. Новая Калами, «Комплексной программы физического воспитания учащихся I–IV классов», В.И. Лях, А.А.Зданевич, Москва, «Просвещение», 2013 г, Положения о рабочей программе МБОУ «НСШ №6» п. Новая Калами.

В связи с учебным планом МБОУ «НСШ №6» п. Новая Калами на уроки физической культуры выделяется в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю 33 учебные недели), во 2, 3, 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Обучение очное с применением электронного обучения и дистанционных технологий.

Цель программы: формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

-укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

- овладение школой движений;

- развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, физ. упр. на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;

- формирование представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил Т.Б. во время занятий;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми.

Актуальность программы по физической культуре в 1-4 классах определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Главная задача учителя – не только сохранить здоровье учащихся, но и привить основы здорового образа жизни.

Важнейшей функцией ФГОС общего образования является сохранение единства образовательного пространства Российской Федерации, в том числе в плане определения обязательного ядра содержания образования. Вместе с тем ФГОС определяет возможности для развития вариативности российского образования, предоставление региону, школе права выбора приоритетов и направлений деятельности, форм и методов работы, а также УМК, по которым осуществляется образовательный процесс.

Поэтому в программу 1-4 классе были внесены следующие изменения.

Тема 1. Легкая атлетика- 24 часов

Тема 2. Гимнастика - 16 часов

Тема 3. Лыжная подготовка-14 часов

Тема 4. Спортивные и подвижные игры- 12 часов для первого класса и 14 часов для 2-4 классов.

Общая характеристика курса

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Планируемые результаты.

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются: - проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Ученик научится:

- дисциплинированности, трудолюбию и упорству в достижении поставленных целей;
- оказанию помощи своим сверстникам и уважению к ним.
- осознанию взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- навыкам соблюдения режима дня и личной гигиене;
- правилам составления комплексов утренней зарядки;
- применять знания о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- контролировать физическую нагрузку и способы ее регулирования;
- применять знания о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

Ученик научится:

- обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий и использовать способы их исправления;
- общению и взаимодействию со сверстниками;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- применять знания о требованиях безопасности
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- Ученик научится:

- организовывать отдых и досуг средствами физической культуры;
- излагать факты истории о физической культуре;
- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности

Ученик получит возможность научиться:

- измерению показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережному обращению с оборудованием и инвентарем - целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах; сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырок вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 20

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1.	Базовая часть	66	68	68	68
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	12	14	14	14
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	16	16	16	16
1.4.	Лёгкая атлетика	24	24	24	24
1.5.	Лыжная подготовка	14	14	14	14
	Итого часов в год:	66	68	68	68

Годовой план-график распределения учебного материала для 1 класса

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть		2 четверть		3 четверть		4 четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока							
2	Легкая атлетика	24	14						10	
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	12		4		2				6
4	Лыжная подготовка	14				12		2		
5	Гимнастика с элементами акробатики	16					16			
	Всего часов:	66	18		14		18		16	

Годовой план-график распределения учебного материала для 2-4 класса

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть		2 четверть		3 четверть		4 четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока							
2	Легкая атлетика	24	14						10	
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	14		4		2		2		6
4	Лыжная подготовка	14				12		2		
5	Гимнастика с элементами акробатики	16					16			
	Всего часов:	68	18		14		20		16	

Тематическое планирование по физической культуре 1 класс. 2 часа

П/н урока	Тема урока	Количество о часов	Дата	
	1 четверть	18 ч.	план	факт
<i>Легкая атлетика (14 ч.)</i>				
1	ТБ на уроках по лёгкой атлетике. О.Р.У. Строевые упр. Бег 30м.	1ч		
2	О.Р.У. Строевые упражнения. Бег с высокого старта.	1ч		
3	О.Р.У. Строевые упражнения. Бег 30м. Подвижная игра с элементами лёгкой атлетики.	1ч		
4	О.Р.У. Строевые упражнения. Бег на 30 м с высокого старта.	1ч		
5	О.Р.У. Строевые упражнения. Прыжки в длину с места.	1ч		
6	О.Р.У. Строевые упражнения. Прыжки в длину с места. Подтягивания.	1ч		
7	О.Р.У. Строевые упражнения. Челночный бег 3х10. Прыжки в длину с места.	1ч		
8	О.Р.У. Строевые упражнения. Прыжки в длину с места.	1ч		
9	О.Р.У. Строевые упражнения. Метание мяча. Подвижная игры с элементами лёгкой атлетики.	1ч		
10	О.Р.У. Строевые упражнения. Метание мяча. Прыжки через скакалку.	1ч		
11	О.Р.У. Строевые упражнения. Метание мяча	1ч		
12	О.Р.У. Строевые упражнения. Метание мяча. Подвижная игра с элементами лёгкой атлетики.	1ч		
13	О.Р.У. Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами лёгкой атлетики.	1ч		
14	О.Р.У. Строевые упражнения. Челночный бег 3х10. Подвижная игра с элементами лёгкой атлетики.	1ч		
<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр (4 ч.)</i>				
15	Т.Б. на уроке по подвижным играм. О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Эстафеты	1ч		
16	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Передача и ловля мяча на месте. Эстафеты	1ч		
17	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1ч		
18	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Передача и ловля мяча на месте. Эстафеты	1ч		
	2 четверть	14 ч.		
<i>Лыжная подготовка (12 ч.)</i>				
19	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение.	1ч		
20	Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника	1ч		
21	Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг.	1ч		
22	Ступающий шаг. Повороты переступанием.	1ч		
23	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.	1ч		
24	Скользкий шаг. Повороты переступанием.	1ч		
25	Скользкий шаг. Спуск в низкой стойке.	1ч		

26	Скользкий шаг. Движение руками во время скольжения.	1ч		
27	Скользкий шаг. Ступающий шаг.	1ч		
28	Ступающий шаг. Подъём ступающим шагом.	1ч		
29	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1ч		
30	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1ч		
	Подвижные игры с элементами спортивных игр (2 ч.)			
31	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1ч		
32	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Эстафеты. Подвижная игра «Передача мяча в колоннах».	1ч		
	3 четверть	18ч.		
	Лыжная подготовка (2 ч.)			
33	Скользкий шаг. Ступающий шаг.	1ч		
34	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1ч		
	Гимнастика с элементами акробатики (16 ч.)			
35	Т.Б. на уроках по гимнастике. О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Группировка присев, сидя, лёжа.	1ч		
36	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	1ч		
37	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Группировка присев, сидя, лёжа. Акробатические упражнения.	1ч		
38	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1ч		
39	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	1ч		
40	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1ч		
41	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1ч		
42	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамье.	1ч		
43	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Лазание по гимнастической стенке. Подтягивания.	1ч		
44	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнения на гибкость.	1ч		
45	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатические упражнения. Упражнения на гибкость.	1ч		
46	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку.	1ч		
47	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на гибкость. Подтягивания.	1ч		
48	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения на гибкость.	1ч		
49	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1ч		
50	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения в равновесии. Упражнения на гибкость.	1ч		
	4 четверть	16 ч.		
	Подвижные игры с элементами спортивных игр (6 ч.)			
51	Т.Б. на уроках по подвижным играм. О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча в шаге.	1ч		

52	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча в шаге. Эстафеты.	1ч		
53	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча в шаге. Подвижная игра «Попади в мяч».	1ч		
54	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1ч		
55	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1ч		
56	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Передача и ловля мяча на месте. Эстафеты	1ч		
Лёгкая атлетика (10 ч.)				
57	Т.Б. на уроках по лёгкой атлетике. О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Высокий старт. Бег 30м.	1ч		
58	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину с разбега.	1ч		
59	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину с места.	1ч		
60	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча.	1ч		
61	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Высокий старт. Бег 1000м.	1ч		
62	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами лёгкой атлетики.	1ч		
63	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча. Подвижная игра с элементами лёгкой атлетики.	1ч		
64	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину с разбега.	1ч		
65	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину с места. Подвижная игра с элементами лёгкой атлетики.	1ч		
66	Промежуточная аттестация	1ч		
Итого часов :	66			

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

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.

По основам знаний.

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

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

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

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма 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.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

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

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

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

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 и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

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 на 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.

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, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Тематическое планирование по физической культуре 2 класс. 2 часа

П/н урока	Тема урока	Количество о часов	Дата	
	1 четверть	18 ч.	план	факт
	<i>Легкая атлетика (14 ч.)</i>			
1	ТБ на уроках по лёгкой атлетике. О.Р.У. Строевые упр. Медленный бег. Бег 30м. Высокий старт.	1ч		
2	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег с высокого старта. Бег 30 м.	1ч		
3	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 30м. Прыжок в длину с места.	1ч		
4	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	1ч		
5	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега.	1ч		
6	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега. Бег 30м.	1ч		
7	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1ч		
8	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега. Многоскоки с ноги на ногу.	1ч		
9	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча. Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.	1ч		
10	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	1ч		
11	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча на дальность. Подтягивание.	1ч		
12	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега.	1ч		
13	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с места. Бег 30м.	1ч		
14	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 1500м.	1ч		
	<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр (4 ч.)</i>			
15	Т.Б. на уроке по подвижным играм. О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Передача и ловля мяча на месте в парах.	1ч		
16	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Передача и ловля мяча в движении.	1ч		
17	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1ч		
18	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении.	1ч		
	2 четверть	14 ч.		
	<i>Лыжная подготовка (12 ч.)</i>			
19	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Повороты на месте.	1ч		
20	Передвижение скользящим шагом. Повороты на месте.	1ч		
21	Передвижение скользящим шагом. Ступающий шаг.	1ч		
22	Подъём ступающим шагом. Спуск в низкой стойке.	1ч		
23	Подъём ступающим шагом. Спуск в высокой стойке.	1ч		
24	Подъём ступающим шагом. Спуск в высокой стойке.	1ч		
25	Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке.	1ч		

26	Спуски в низкой стойке. Эстафеты.	1ч		
27	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты	1ч		
28	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты	1ч		
29	Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты.	1ч		
30	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1ч		
	<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр (2 ч.)</i>			
31	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Передача и ловля мяча на месте в парах. Поднимание туловища 30 сек.	1ч		
32	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафеты.	1ч		
	3 четверть	20ч.		
	<i>Лыжная подготовка (2 ч.)</i>			
33	Попеременный двухшажный ход. Передвижения на лыжах до 1 км.	1ч		
34	Попеременный двухшажный ход (с палками). Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1ч		
	<i>Гимнастика с элементами акробатики (16 ч.)</i>			
35	Т.Б. на уроках по гимнастике. О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1ч		
36	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ползание и ходьба по гимнастической скамейке.	1ч		
37	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазание по гимнастической лестнице.	1ч		
38	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1ч		
39	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки через скакалку. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивания в висе лёжа (д).	1ч		
40	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1ч		
41	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1ч		
42	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Лазание по наклонной скамье с опорой на руки. Ползание по гимнастической скамейке.	1ч		
43	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Лазание по гимнастической стенке. Ходьба по гимнастической скамейке.	1ч		
44	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Лазание по наклонной скамейке с опорой на руки.	1ч		
45	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатические упражнения. Подтягивания, лёжа на наклонной скамье.	1ч		
46	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку.	1ч		
47	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на равновесие. Подтягивания, лёжа на наклонной скамье.	1ч		
48	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через стопку матов.	1ч		
49	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Перелезание через стопку матов. Прыжки через скакалку.	1ч		
50	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на гимнастической лестнице. Перелезание через стопку	1ч		

	матов.			
Подвижные игры с элементами спортивных игр (2 ч.)				
51	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	1ч		
52	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Передача и ловля мяча на месте в парах. Прыжки через скакалку.	1ч		
	4 четверть	16 ч.		
Подвижные игры с элементами спортивных игр (6 ч.)				
53	Т.Б. на уроках по подвижным играм. О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Эстафеты	1ч		
54	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1ч		
55	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ловля мяча отскочившего от пола.	1ч		
56	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1ч		
57	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Передача и ловля мяча на месте в парах.	1ч		
58	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ловля мяча отскочившего от пола. Поднимание туловища 30 сек.	1ч		
Лёгкая атлетика (10 ч.)				
59	Т.Б. на уроках по лёгкой атлетике. О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Высокий старт. Бег 30м.	1ч		
60	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Высокий старт. Бег 30м.	1ч		
61	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину с места.	1ч		
62	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	1ч		
63	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча на дальность.	1ч		
64	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега.	1ч		
65	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча. Подвижная игра с элементами лёгкой атлетики.	1ч		
66	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину с разбега.	1ч		
67	Т.Б. на уроках по лёгкой атлетике. О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Высокий старт. Бег 30м.	1ч		
68	Промежуточная аттестация	1ч		
Итого часов :	68			

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

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.

По основам знаний.

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

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

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

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма 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.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

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

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

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

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 и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

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 на 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.

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, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Тематическое планирование по физической культуре 3 класс. 2 часа

П/н урока	Тема урока	Количество о часов	Дата	
	1 четверть	18 ч.	план	факт
<i>Легкая атлетика (14 ч.)</i>				
1	ТБ на уроках по лёгкой атлетике. О.Р.У. Строевые упр. Медленный бег. Бег 30м. Высокий старт. Поднимание и опускание туловища за 30 сек.	1ч		
2	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	1ч		
3	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 60м. Метание мяча.	1ч		
4	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	1ч		
5	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 сек.	1ч		
6	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Наклон вперёд из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Бег на 500 м.	1ч		
7	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1ч		
8	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Наклон вперёд из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Поднимание и опускание туловища за 30 сек.	1ч		
9	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча. Прыжок в длину с разбега.	1ч		
10	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 500 м. Прыжок в длину с разбега.	1ч		
11	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	1ч		
12	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега.	1ч		
13	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	1ч		
14	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 1500м.	1ч		
<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр (4 ч.)</i>				
15	Т.Б. на уроке по подвижным играм. О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Передача и ловля мяча на месте и в движении.	1ч		
16	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча на месте и в движении.	1ч		
17	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча на месте и в движении.	1ч		
18	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу.	1ч		
	2 четверть	14 ч.		

<i>Лыжная подготовка (12 ч.)</i>				
19	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием.	1ч		
20	Передвижение скользящим шагом (с палками).	1ч		
21	Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием.	1ч		
22	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1ч		
23	Чередование ступающего и скользящего шага. Повороты переступанием.	1ч		
24	Подъём скользящим шагом. Спуски в высокой стойке.	1ч		
25	Подъём скользящим шагом. Спуски в низкой стойке.	1ч		
26	Спуски в низкой стойке. Подъём «лесенкой».	1ч		
27	Спуски в высокой стойке. Подъём «лесенкой».	1ч		
28	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты	1ч		
29	Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты.	1ч		
30	Прохождение дистанции 1,5 км.	1ч		
<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр (2 ч.)</i>				
31	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1ч		
32	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски одной рукой от плеча.	1ч		
3 четверть		20ч.		
<i>Лыжная подготовка (2 ч.)</i>				
33	Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1,5 км.	1ч		
34	Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1,5 км.	1ч		
<i>Гимнастика с элементами акробатики (16 ч.)</i>				
35	Т.Б. на уроках по гимнастике. О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатические упражнения.	1ч		
36	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения в висе стоя и лёжа.	1ч		
37	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивания в висе лёжа (д). Лазание по наклонной скамье.	1ч 1ч		
38	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатические упражнения. Упражнения в висе стоя и лёжа.	1ч		
39	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки через скакалку. Лазание по наклонной скамье.	1ч		
40	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на бревне).	1ч		
41	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Лазание по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	1ч		

42	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Лазание по наклонной скамье. Упражнения на равновесие (на бревне).	1ч		
43	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Лазание по гимнастической стенке. Ходьба по гимнастической скамейке.	1ч		
44	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивания в висе лёжа (д).	1ч		
45	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатические упражнения. Поднимание туловища 30 сек..	1ч		
46	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на равновесие (на бревне). Челночный бег 3х10.	1ч		
47	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивания в висе лёжа (д). Поднимание и опускание туловища 30 сек.	1ч		
48	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1ч		
49	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатические упражнения. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивания в висе лёжа (д).	1ч		
50	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнение на равновесие (на бревне). Прыжки через скакалку.	1ч		
Подвижные игры с элементами спортивных игр (2 ч.)				
51	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1ч		
52	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча с изменением направления.	1ч		
	4 четверть	16 ч.		
Подвижные игры с элементами спортивных игр (6 ч.)				
53	Т.Б. на уроках по подвижным играм. О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1ч		
54	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1ч		
55	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Броски в кольцо одной рукой от плеча.	1ч		
56	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Поднимание туловища 30 сек.	1ч		
57	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча на месте и в движении	1ч		
58	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Поднимание туловища 30 сек. Подвижная игра «Охотники и утки».	1ч		
Лёгкая атлетика (10 ч.)				
59	Т.Б. на уроках по лёгкой атлетике. О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Высокий старт. Бег 30м.	1ч		
60	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину с места. Бег 30м.	1ч		
61	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 60 м. Метание мяча.	1ч		
62	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	1ч		
63	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища 30 сек.	1ч		
64	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег на 500 м. Эстафеты.	1ч		

65	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча. Прыжок в длину с места.	1ч		
66	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Наклон вперёд из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Метание мяча.	1ч		
67	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину с разбега. Бег 500 м.	1ч		
68	Промежуточная аттестация	1ч		
Итого часов :	68			

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

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.

По основам знаний.

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

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

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

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма 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.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

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

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

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

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 и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

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 на 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.

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, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Тематическое планирование по физической культуре 4 класс. 2 часа

П/н урока	Тема урока	Количество о часов	Дата	
	1 четверть	18 ч.	план	факт
<i>Легкая атлетика (14 ч.)</i>				
1	ТБ на уроках по лёгкой атлетике. О.Р.У. Строевые упр. Медленный бег. Бег 30м. Высокий старт. Стартовый разгон.	1ч		
2	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 60 м. Стартовый разгон. Равномерный бег 5-6 мин.	1ч		
3	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 30м. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон.	1ч		
4	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1ч		
5	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	1ч		
6	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1ч		
7	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементами лёгкой атлетики.	1ч		
8	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1ч		
9	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча на дальность.	1ч		
10	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча на дальность. Эстафеты.	1ч		
11	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча на дальность. Бег 500 м.	1ч		
12	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча на дальность. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	1ч		
13	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Равномерный бег 5-6 мин. Поднимание и опускание туловища 30 сек. Эстафеты.	1ч		
14	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 1500м.	1ч		
<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр (4 ч.)</i>				
15	Т.Б. на уроке по подвижным играм. О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Передача и ловля мяча на месте и в движении.	1ч		
16	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча на месте и в движении.	1ч		
17	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча на месте и в движении.	1ч		
18	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1ч		
	2 четверть	14 ч.		
<i>Лыжная подготовка (12 ч.)</i>				

19	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Повороты переступанием. Подъём «лесенкой».	1ч		
20	Подъём «лесенкой». Спуски в низкой стойке.	1ч		
21	Подъём «полуёлочкой». Спуски в высокой стойке.	1ч		
22	Подъём «полуёлочкой». Спуски в низкой стойке.	1ч		
23	Подъём «лесенкой». Спуски в высокой стойке.	1ч		
24	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	1ч		
25	Одновременный одношажный ход. Торможение упором.	1ч		
26	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	1ч		
27	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	1ч		
28	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».	1ч		
29	Повороты переступанием. Одновременный одношажный ход.	1ч		
30	Прохождение дистанции до 2,5 км.	1ч		
	<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр (2 ч.)</i>			
31	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления.	1ч		
32	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1ч		
	3 четверть	20ч.		
	<i>Лыжная подготовка (2 ч.)</i>			
33	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	1ч		
34	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1ч		
	<i>Гимнастика с элементами акробатики (16 ч.)</i>			
35	Т.Б. на уроках по гимнастике. О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатические упражнения. Висы и упоры.	1ч		
36	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на равновесие (на бревне).	1ч		
37	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	1ч		
38	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на бревне).	1ч		
39	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Опорный прыжок.	1ч		
40	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	1ч		
41	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатические упражнения. Висы и упоры.	1ч		
42	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на равновесие (на бревне). Опорный прыжок.	1ч		

43	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Опорный прыжок. Прыжки через скакалку.	1ч		
44	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне).	1ч		
45	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1ч		
46	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на равновесие (на бревне). Челночный бег 3х10.	1ч		
47	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на брусьях. Подтягивания (м), наклон туловища (д).	1ч		
48	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на брусьях.	1ч		
49	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на брусьях. Прыжки через скакалку.	1ч		
50	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на брусьях. Опорный прыжок.	1ч		
Подвижные игры с элементами спортивных игр (2 ч.)				
51	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча.	1ч		
52	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1ч		
	4 четверть	16 ч.		
Подвижные игры с элементами спортивных игр (6 ч.)				
53	Т.Б. на уроках по подвижным играм. О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1ч		
54	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1ч		
55	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	1ч		
56	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1ч		
57	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Броски в кольцо одной рукой от плеча.	1ч		
58	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Броски в кольцо двумя руками снизу.	1ч		
Лёгкая атлетика (10 ч.)				
59	Т.Б. на уроках по лёгкой атлетике. О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Высокий старт. Бег 30м. Стартовый разгон.	1ч		
60	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Стартовый разгон. Бег 60м.	1ч		
61	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 30 м. Стартовый разгон.	1ч		
62	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 60 м. Стартовый разгон.	1ч		
63	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1ч		
64	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	1ч		
65	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Тройной прыжок с места.	1ч		
66	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с	1ч		

	элементами лёгкой атлетики.			
67	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	1ч		
68	Промежуточная аттестация	1ч		
Итого часов :	68			

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

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.

По основам знаний.

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

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

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

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма 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.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

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

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

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

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 и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

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 на 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.

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, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.