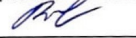


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Мирновская средняя школа имени Сергея Юрьевича Пядышева
(МБОУ Мирновская СШ)

«Рассмотрена»


на заседании ШМО
учителей общеразвивающего цикла
Руководитель ШМО

 Волкова Е.А.
Протокол № от 08. 2023

«Рассмотрена»

на заседании педагогического совета
протокол № 9 от 29.08.2023

«Согласована»

Заместитель директора по учебной работе
 Лашманова Н.Н.
« 29 » 28 2023

«Утверждена»

Директор школы

 Т.Н.Барашкова

Приказ № 155 от «29» августа 2023

**Рабочая программа
по физической культуре 4а,4б класс
2023-2024 учебный год**

Рабочая программа составлена на основе:

1. 1 Федерального Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012г № 273-ФЗ);
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373 (с учётом изменений)
3. - Федеральная образовательная программа начального общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372

Учебник: Физическая культура -1-4 класс В.И Лях изд. Москва. «Просвещение»

Количество часов: всего 102 часов
в неделю 3 часов

Учитель: Горшкова Ольга Евгеньевна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Мирновская средняя школа имени Сергея Юрьевича Пядышева
(МБОУ Мирновская СШ)

«Рассмотрена»

на заседании ШМО
учителей общеразвивающего цикла
Руководитель ШМО

_____ Волкова Е.А.

Протокол № от 08. 2023

«Рассмотрена»

на заседании педагогического совета
протокол № 9 от 29.08.2023

«Согласована»

Заместитель директора по учебной работе

Лашманова Н.Н.

« _____ » _____ 2023

«Утверждена»

Директор школы

_____ Т.Н.Барашкова

Приказ № 155 от «29» августа 2023

**Рабочая программа
по физической культуре 4а,4б класс
2023-2024 учебный год**

Рабочая программа составлена на основе:

1. 1 Федерального Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012г № 273-ФЗ);
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373 (с учётом изменений)
3. - Федеральная образовательная программа начального общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372

Учебник: Физическая культура -1-4 класс В.И Лях изд. Москва. «Просвещение»

Количество часов: всего 102 часов
в неделю 3 часов

Учитель: Горшкова Ольга Евгеньевна

Пояснительная записка

Нормативными документами для составления рабочей программы являются:

1. Федерального Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012г № 273-ФЗ);
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373 (с учётом изменений)
3. - Федеральная образовательная программа начального общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372
4. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в эпидемическом сезоне 2020-2021 годов» от 13.07.2020 № 20;
5. . Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) 3.1/2.4.3598-20;
6. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ Мирновской СШ
7. Учебный план МБОУ Мирновской СШ на 2023-2024 учебный год

об учебно-методическом комплекте для реализации рабочей программы:

Учебник: Физическая культура -1-4 класс В.И Лях изд. Москва. «Просвещение»

Планируемые результаты освоения учебного предмета

: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающиесябудут сформированы:

положительное отношение к урокам физической культуры;
 понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
 мотивация к выполнению закаляющих процедур.

обучающиеся получают возможность для формирования:

познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
 положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
 уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

ПРЕДМЕТНЫЕ

обучающиеся научатся

выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
 рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
 выполнять строевые упражнения;
 выполнять различные виды ходьбы;
 выполнять различные виды бега;
 выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
 прыгать через скакалку на одной и двух ногах;

4

метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
выполнять кувырок вперед;
выполнять стойку на лопатках;
лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
выполнять танцевальные шаги;
передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
играть в подвижные игры;
выполнять элементы спортивных игр.

обучающиеся получают возможность научиться:

понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

обучающиеся научатся:

понимать цель выполняемых действий;
выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;

Учащиеся получают возможность научиться:

объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

Познавательные

обучающиеся научатся:

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
различать, группировать подвижные и спортивные игры;
характеризовать основные физические качества;
группировать игры по видам спорта;
устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

обучающиеся получают возможность научиться:

осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

Коммуникативные

обучающиеся научатся:

рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

обучающиеся получают возможность научиться:

выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
понимать действия партнёра в игровой ситуации.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДЕМЕТА

4 класс (102)

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития физических, духовных

5 способностей ребенка, его самоопределения. Учебный предмет «Физическая культура» изучается в объеме 3 часов в неделю (приказ Минобразования России от 30.08.2010 №889), поэтому рабочая программа разработана на 102 часа.

(для учащихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения учащиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз, 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)

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультурминуток 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;

- 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.

Выпускник получит возможность научиться:

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

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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.

ВЫПУСКНИК ПОЛУЧИТ возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- выполнять передвижения на лыжах

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Основы знаний о физической культуре

6

История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Понятие о физической подготовке и ее влияние на развитие основных физических качеств. Сведения о физической нагрузке и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерения длины и массы тела, показателей физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Способы физкультурной деятельности (в течение года) Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по две, по три.

Лёгкая атлетика

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейку; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег с изменением длины и частоты шагов, бег с преодолением препятствия, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту до 60 см.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперед-вверх.

Планируемые результаты изучения по теме.

Обучающийся научится:

высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;

договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде

выполнять строевые упражнения;

выполнять различные виды ходьбы;

выполнять различные виды бега;

выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;

прыгать через скакалку на одной и двух ногах;

метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;

Обучающийся получит возможность:

выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лежа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

Планируемые результаты изучения по теме.

Обучающийся научится:

понимать цель выполняемых действий;

выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;

адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;

прыгать через скакалку на одной и двух ногах;

метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;

выполнять кувырок вперед;

выполнять стойку на лопатках;

лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;

перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;

Обучающийся получит возможность:

понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;

определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;

7
выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;

Лыжная подготовка

Организирующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. *Способы передвижений на лыжах:* скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. *Повороты:* переступанием на месте, в движении. Спуск в основной, низкой стойке. *Подъём:* «лесенкой», «ёлочкой».

Торможение «плугом».

Планируемые результаты изучения по теме.

Обучающийся научится:

передвигаться на лыжах скользящим шагом,
выполнять спуски в основной и низкой стойке, в
выполнять подъём «лесенкой»,
выполнять торможение падением,
выполнять повороты переступанием;

Обучающийся получит возможность:

объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;

координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

Подвижные игры

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему»; «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

На материале лыжной подготовки: «В о р о т ц а», «Кто дальше?», «Эстафеты на лыжах».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ежик и мыши».

Обучающийся научится:

играть в подвижные игры;

выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получат возможность научиться:

понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;

определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;

выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;

Таблица тематического распределения часов науровень обучения:

№	Перечень и название раздела, тем курса	Перечень и название тем	Количество часов по программе	Количество часов по рабочей программе	Количество контрольных (практических. лабораторных')работ
1	Легкая атлетика		26	26	-
		Инструктаж Т.Б.			
		Ходьба, бег ,прыжки, метание, броски			
2	Подвижные игры	Игры с прыжками, игры на внимание, Национальные игры	23	23	
3	Подвижные игры на основе баскетбола		12	12	
4	Гимнастика с основами акробатики	Акробатические упражнения.гимнастические упражнения прикладного характера	21	21	
		Лазание и перелазание. Висы и упоры			
5	Лыжная подготовка	Изучение и совершенствование различных способов передвижения на лыжах с палками и без палок	20	20	
		Изучение элементов(подъемы, спуски, торможения)			
6	Основы знаний	История зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Самостоятельные занятия	В течении урока	В течении урока	
7	Физическое совершенствование	Организующие команды и приёмы	102	102	

Тематический план

№	тема раздела, урока	Количество часов	Проведение онлайн-уроков (платформа) при введении дистанционного обучения (карантин, отмена занятий из-за низких температур)	Форма отчетности при введении дистанционного обучения (карантин, отмена занятий из-за низких температур)	Формы и методы содержания уроков с учетом рабочей программы воспитания(модуль «Школьный урок»	Дата по плану;	Дата по факту
1 урок	Техника безопасности на уроках физической культуры. Высокий старт.Подвижная игра «Охотники и утки»	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город. вайбер. электронная почта	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	05.09	
2 урок	Высокий старт Техника эстафетного бега.	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город. вайбер. электронная почта		06.09	
3 урок	Прыжок в длину с места. Техника эстафетного бега	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		07. 09	
4 урок	Прыжок в длину с места. Техника эстафетного бега	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		12. 09	
5 урок	Челночный бег Игра «День и ночь»	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		13. 09	
6 урок	Челночный бег.Игра «День и ночь»	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		14. 09	
7 урок	Спринтерский бег 30 метров	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		19. 09	
8 урок	Спринтерский бег 30 метров	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		20. 09	
9 урок	Спринтерский бег 60 метров Метание малого мяча в цель	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		21. 09	
10 урок	Спринтерский бег 60 метров Метание малого мяча в цель	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		26. 09	
11 урок	Метание малого мяча в цель Игра» Кто дальше?»	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		27. 09	
12 урок	Метание малого мяча в цель Игра» Кто дальше?»	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		28. 09	

13 урок	Прыжок в длину с разбега. Игра» Салки с мячом»	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		03.10	
14 урок	Прыжок в длину с разбега. Игра» Салки с мячом»	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		04. 10	
15 урок	Прыжок в длину с разбега. Игра» Салки с мячом»	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		05. 10	
16 урок	Метание малого мяча на дальность Игры с элементами баскетбола	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		17. 10	
17 урок	Метание малого мяча на дальность.Игры с элементами баскетбола	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		18. 10	
18 урок	Метание малого мяча на дальность Игры с элементами баскетбола	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	19. 10	
19 урок	Бег 6 минут.Подвижные игры .	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		4. 10	
20 урок	Эстафеты с элементами баскетбола	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		25. 10	
21 урок	Эстафеты с элементами баскетбола	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		26. 10	
22 урок	Подтягивание в висе.Подвижные игры с прыжками	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		31. 10	
23 урок	Подтягивание в висе.Подвижные игры с прыжками	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		01.11	
24 урок	Подтягивание в висе. Подвижные игры с прыжками	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		02.11	
Урок 25	Техника безопасности .на уроках гимнастики с элементами акробатики. Акробатический комплекс .	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		07.11	
Урок 26	Строевые упражнения. Перекаты в группировке с опорой руками за головой. Стойка на лопатках	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		08.11	
Урок 27	Строевые упражнения. Перекаты в группировке с опорой руками за головой. Стойка на лопатках	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		09.11	
Урок 28	Кувырок вперед Прыжки через скакалку	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		14.11	
Урок 29	Кувырок вперед. Прыжки через скакалку	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		15.11	
Урок 30	Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		16.11	

Урок 31	Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках Акробатическая комбинация из 5 элементов	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		28.11	
Урок 32	Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках Акробатическая комбинация из 5 элементов	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		29.11	
Урок 33	Лазание и перелазание	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		30.11	
Урок 34	Лазание и перелазание	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		05.12	
Урок 35	Лазание по канату в два приема	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		06.12	
Урок 36	Опорный прыжок	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		07.12	
Урок 37	Опорный прыжок	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		12.12	
Урок 38	Опорный прыжок	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		13.12	
Урок 39	Опорный прыжок	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		14.12	
Урок 40	Акробатические упражнения на равновесие Гимнастическая полоса препятствий	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		19.12	
Урок 41	Акробатические упражнения в равновесие	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		20.12	
Урок 42	Акробатические упражнения в равновесие	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		21.12	
Урок 43	Акробатические упражнения в равновесие	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		26.12	
Урок 44	Висы и упоры	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		27.12	
Урок 45	Висы и упоры	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		28.12	
Урок 46	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История российских лыж	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению	9.01	
Урок 47	Строевые упражнения на лыжах Передвижение на лыжах	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		10.01	
Урок 48	Скольльзящий шаг без палок и с палками	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		11.01	
Урок 49	Скольльзящий шаг без палок и с палками	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		16.01	
Урок 50	Скольльзящий шаг без палок и с палками	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		17.01	

Урок 51	Повороты переступанием на месте	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	доброжелательной атмосферы во время урока;	18.01	
Урок 52	Повороты переступанием на месте	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		23.01	
Урок 53	Спуск в основной стойке Торможение падением	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		24.01	
Урок 54	Спуск в основной стойке Торможение падением	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		25.01	
Урок 55	Спуск в низкой стойке Подвижные игры на лыжах»Попади в воротца»	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		30.01	
Урок 56	Спуск в низкой стойке Подвижные игры на лыжах »Попади в воротца»»	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		31.01	
Урок 57	Спуск в основной и низкой стойке	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		01.02	
Урок 58	Подъем ступающим шагом Подвижные игры на лыжах «Буксиры»	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		06.02	
Урок 59	Подъем ступающим шагом Подвижные игры на лыжах «Буксиры»	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		07.02	
Урок 60	Подъем скользящим шагом	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		13.02	
Урок 61	Подъем »лесенкой»	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		14.02	
Урок 62	Подъем »лесенкой»	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		15.02	
Урок 63	Прохождение дистанции до 2 ,5км	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		27.02	
Урок 64	Подвижные игры на лыжах «Буксиры»	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		28.02	
Урок 65	Подвижные игры на лыжах» Воротца»	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		29.02	
Урок 66	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		05.03	
Урок 67	Ловля и передача мяча в движении. Игра « Передал- садись»	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		06.03	
Урок 68	Ловля и передача мяча в движении. Игра « Передал- садись»	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		07.03	
Урок 69	Ловля мяча на месте в треугольниках, квадратах. Игра	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		12.03	

13						
	» Гонка мячей по кругу»					
Урок 70	Ловля мяча на месте в треугольниках, квадратах. Игра » Гонка мячей по кругу»	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		13.03
Урок 71	Ловля мяча на месте в треугольниках, квадратах. Игра » Гонка мячей по кругу»	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		14.03
Урок 72	Ведение мяча на месте и в движении Игра « Овладей мячом»	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		19.03
Урок 73	Ведение мяча на месте и в движении Игра « Овладей мячом»	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		20.03
Урок 74	Ведение мяча на месте и в движении Игра « Овладей мячом»	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		21.03
Урок 75	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками о груди.	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		26.03
Урок 76	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками о груди.	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		27.03
Урок 77	Эстафеты с элементами баскетбола	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		28.03
Урок 78	Подвижные игры «Пустое место» «Белые медведи»	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		02.04
Урок 79	Подвижные игры «Пустое место» «Белые медведи»	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		03.04
Урок 80	Подвижные игры «Пустое место» «Белые медведи»	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		04.04
Урок 81	Подвижные Игры «Прыжки по полоскам» «Волк во рву»	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		16.04
Урок 82	Подвижные игры «Прыжки по полоскам» «Волк во рву»	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		17.04
Урок 83	Подвижные игры	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		18.04

14							
	«Прыжки по полоскам» «Волк во рву»						
Урок 84	Подвижные игры «Удочка», «Охотники и утки»	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		23.04	
Урок 85	Подвижные игры «Удочка», «Охотники и утки»	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		24.04	
Урок 86	Подвижные игры «Удочка», «Охотники и утки»	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		25.04	
Урок 87	Подвижные игры «Прыгающие воробушки» «Зайцы в огороде»	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		30.04	
Урок 88	Подвижные игры «Прыгающие воробушки» «Зайцы в огороде»	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		02.05	
Урок 89	Круговая эстафета	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их	07.05	
Урок 90	Метание набивного мяча Игра «Перестрелка	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		08.05	
Урок 91	Метание набивного мяча Игра « Невод»	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		14.05	
Урок 92	Челночный бег . Игра День и ночь»	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		15.05	
Урок 93	Промежуточная аттестация	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		16.05	
Урок 94	Бег на скорости 30-60 метров Встречная эстафета	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		21.05	
Урок 95	Бег на скорости 30-60 метров Круговая эстафета	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		22.05	

Урок 96	Бег на скорости 30-60 метров Круговая эстафета	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	23.05	
Урок 97	Прыжок в длину с разбега «способом согнув ноги» Игра « Салки на марше».	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		28.05	
Урок 98	Прыжок в длину с разбега «способом согнув ноги» Игра « Салки на марше».	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		29.05	
Урок 99	Метание малого мяча на дальность. Игра «Подвижная цель»	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		30.05	
урок 100	Метание малого мяча на дальность. Игра «Подвижная цель»	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта			
Урок 101	Метание малого мяча на дальность. Игра «Подвижная цель»	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта			
Урок 102	Метание малого мяча на дальность. Игра «Подвижная цель»	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта			

Лист коррекции

№	дата		Тема урока	Причина
	планируемая	фактическая		

№	дата		Тема урока	Причина
	планируемая	фактическая		

Система оценки достижения планируемых результатов освоения предмета

Предмет «Физическая культура» подразумевает как физическое развитие, так и формирование знаний о материалах, снарядах, техниках, умение применять их в работе.

Качественные критерии(личностные, метапредметные и предметные результаты)успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости (личностные и предметные результаты)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, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный 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 учащимся 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 навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е ш а е м о с т и п о б а з о в ы м с о с т а в л я ю щ и м ф и з и ч е с к о й п о д г o т o в к и у ч а щ и х с я:

I. Знания (личностные; метапредметные результаты: познавательные; предметные).

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.

УРОВНИ ОВЛАДЕНИЯ СИСТЕМОЙ ОПОРНЫХ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ПО ПРЕДМЕТУ

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, спользуя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За не понимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками (ДУН_ личностные качества; метапредметные результаты- регулятивные)

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
----------	----------	----------	----------

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, 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 выполнять 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. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка
--	--	---	--

III. Владение способами умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность (личностные результаты; метапредметные –регулятивные, коммуникативные)

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет : - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся (личностные результаты; предметные)

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	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Проекты

- 1. Измерение веса, роста, ЧСС у всех членов семьи.
- 2. Составить комплекс упражнений на развитие физических качеств для всех членов семьи
- 3. Рассказать о болельщиках в вашей семье
- 4.Расскажите,кто в вашей семье занимался или занимается спортом и каким видом? сделайте фотоколлаж из старых и новых семейных спортивных фотографий.
- 6. Осанка человека
- 7. Плоскостопие
- 8. Органы чувств.

