

МОУ «Билитуйская средняя общеобразовательная школа»

«Согласовано» Заместитель директора школы по УВР _____/_____/_____ « ____ » _____ 2021 г.	«Утверждено» Директор МОУ «Билитуйская средняя общеобразовательная школа» _____/Аксенова Л.А./_____ Приказ № ____ от « ____ » _____ 2021 г.
--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Название учебного курса, предмета, дисциплины (модуля): Физическая культура

Ф.И.О. педагога: Санжиев Мунко Жаргалович

Класс: 1-4

Год реализации: 2020-2021 учебный год

## 1. Пояснительная записка

Настоящая программа по физической культуре разработана на основе Основной образовательной программы начального общего образования МОУ «Билитуйская средняя общеобразовательная школа», авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год, Федерального образовательного стандарта начального общего образования (2009 год) с изменениями и дополнениями, Примерной образовательной программы начального общего образования, Учебного плана ОО, Устава МОУ «Билитуйская средняя общеобразовательная школа», Федерального перечня учебников, Положения о рабочей программе МОУ «Билитуйская средняя общеобразовательная школа»

Особенность УМК: Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2015.

Специфика класса: В 4 классе обучается 10 школьников: из них 7 мальчиков и 3 девочки. Все относятся к основной медицинской группе. 3 учащихся показывают высокий уровень физической подготовленности, а остальные – средний.

**Целью** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Предмет «Физическая культура» изучается в 4 классе в объеме не менее 105 часов (из них 85 аудиторных и 20 – внеаудиторных часов).

### 2.1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

<b>Личностные результаты</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li><li>• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li><li>• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li><li>• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.</li></ul>
<b>Метапредметные</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• характеристика явления (действия и поступков), их объективная</li></ul>

<p><b>результаты</b></p>	<p>оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;</li> <li>• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>• организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;</li> <li>• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;</li> <li>• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;</li> <li>• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;</li> <li>• управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> <li>• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>
<p><b>Предметные результаты</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</li> <li>• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</li> <li>• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;</li> <li>• оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;</li> <li>• организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;</li> <li>• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;</li> <li>• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>• характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;</li> <li>• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;</li> <li>• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;</li> <li>• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;</li> <li>• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.</li> </ul>
--	--

## 2.2. Планируемые результаты освоения программы физическая культура

### Раздел «Знания о физической культуре»

#### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### Раздел «Способы физкультурной деятельности»

#### **Выпускник научится:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- 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;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

#### ***Выпускник научится:***

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- 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;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять передвижения на лыжах

### **Примерное распределение учебного материала по физической культуре в 4 классе при трехчасовых занятиях в неделю (сетка часов)**

Содержание учебного материала	Классы		
	2	3	4
<b>I. Базовая часть</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>
1.1. Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков		
1.2. Легкая атлетика	21	21	21
1.3. Подвижные и спортивные игры	18	18	18
1.4. Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18
1.5. Лыжная подготовка	21	21	21
<b>II. Вариативная часть</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>
2.1. Упражнения с культурно-этнической направленностью (НРК). Игры народов мира.	12	12	12
2.2. Спортивные игры: волейбол	9	9	9
2.3. Тестирование	6	6	6
<b>Итого:</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>

## Годовое планирование по физической культуре 4 класс

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	Четверти			
			I	II	III	IV
<b>I.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>78</b>				
<b>1.1</b>	<b>Основы знаний</b>	В процессе урока				
1.1	Легкоатлетические упражнения	21(6)	11(3)			10(3)
1.2	Подвижные игры	18(3)	13(1)		5(2)	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18(3)			18(3)	
1.4	Лыжная подготовка	21(6)		21(6)		
<b>II.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>				
2.1	НРК (Игры народов мира)	12(2)			6(1)	6(1)
2.2	Волейбол	9(2)			1(1)	8
2.3	Тестирование	6	3			3
<b>Итого часов</b>		<b>105</b>	<b>27ч</b>	<b>21ч</b>	<b>30ч</b>	<b>27ч</b>
Соревнования			1	3	3	4
Экскурсия				3	1	
Образовател. события			3		3	
Проектная задача						

- **Внеурочная форма учебной деятельности** – одна из инноваций нового стандарта
  - **Внеурочная форма учебной деятельности** - как и деятельность обучающихся в рамках уроков направлена на достижение результатов освоения основной образовательной программы.
- Внеурочная форма учебной деятельности** – это достижение личностных и метапредметных результатов, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения и др.
- **Внеурочная форма учебной деятельности** является продолжением урочной, тесно взаимосвязан с содержанием рабочей образовательной программы
  - **Красным курсивом отмечены *из них внеаудиторные часы***

### 3. Основное содержание предмета «Физическая культура» на ступени начального общего образования

	2 класс	3 класс	4 класс
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>			
<b>Содержание курса</b>	<b>Физическая культура</b>	<b>Физическая культура</b>	<b>Физическая культура</b>
Тематическое планирование	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.		
Характеристика деятельности учащихся	Знать о правилах предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.		
<b>Содержание курса</b>	<b>Из истории физической культуры</b>		<b>Из истории физической культуры</b>
Тематическое планирование	История развития физической культуры и первых соревнований.		Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
Характеристика деятельности учащихся	Раскрывать историю возникновения и развития физической культуры.		Раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
<b>Содержание курса</b>	<b>Физические упражнения</b>		<b>Физические упражнения</b>
Тематическое планирование	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств		Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.
Характеристика деятельности учащихся	Раскрывать характеристику основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.		Определять физическую нагрузку и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки Легкая атлетика – 21 час</b>			
<b>Содержание курса</b>	<b>Беговые упражнения</b>		
Тематическое планирование	С высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.		
Характеристика деятельности учащихся	Изучают историю легкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		
<b>Содержание курса</b>	<b>Прыжковые упражнения</b>		
Тематическое планирование	На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание		
Характеристика деятельности учащихся	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности		
<b>Содержание курса</b>	<b>Метание</b>		
Тематическое планирование	Малого мяча в вертикальную цель и на дальность		
Характеристика	Описывают технику выполнения метаний, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		

деятельности учащихся	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники метаний, соблюдают правила безопасности		
Контрольные тесты по легкой атлетике	Бег 30 м., прыжки в длину, высоту с разбега, бег 1000 м., метание мяча.	Бег 30 м., прыжки в длину, высоту с разбега, бег 1000 м., метание мяча.	Бег 30 м., прыжки в длину, высоту с разбега, бег 1000 м., метание мяча.
<b>Гимнастика с основами акробатики – 18 часов</b>			
<b>Содержание курса</b>	<b>Организуемые команды и приемы</b>		
Тематическое планирование	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.		
Характеристика деятельности учащихся	Описывают строевые упражнения, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения строевых упражнений, соблюдают правила безопасности		
<b>Содержание курса</b>	<b>Акробатические упражнения</b>		
Тематическое планирование	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.		
Характеристика деятельности учащихся	Описывают технику выполнения акробатических упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения акробатических упражнений, соблюдают правила безопасности		
<b>Содержание курса</b>	<b>Опорный прыжок</b>		
Тематическое планирование	С разбега через гимнастического козла.		
Характеристика деятельности учащихся	Описывают технику выполнения опорного прыжка, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения опорных прыжков, соблюдают правила безопасности		
<b>Содержание курса</b>	<b>Преодоление полос препятствий</b>		
Тематическое планирование	Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.		
Характеристика деятельности учащихся	Описывают технику выполнения передвижений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений, соблюдают правила безопасности		
Контрольные тесты по гимнастике	Повороты на месте; подтягивание на перекладине; прыжок через козла	Повороты на месте; подтягивание на перекладине; прыжок через козла	Повороты на месте и в движении; подтягивание на перекладине; прыжок через козла
<b>Лыжная подготовка - 21 час</b>			
<b>Содержание курса</b>	<b>Лыжные ходы</b>		
Темат. планирование	Попеременный двухшажный ход		
Характеристика деятельности учащихся	Описывают технику выполнения попеременного двухшажного хода, осваивают его самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения, соблюдают правила безопасности		
<b>Содержание курса</b>	<b>Спуски</b>		
Темат. планирование	Спуски с пологих склонов		
Характеристика деятельности учащихся	Описывают технику выполнения спусков с пологих склонов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения, соблюдают правила безопасности		
<b>Содержание курса</b>	<b>Торможения</b>		
Темат. планирование	Торможение «плугом» и упором		

Характеристика деятельности учащихся	Описывают технику выполнения торможений, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения, соблюдают правила безопасности		
<b>Содержание курса</b>	<b>Повороты</b>		
Темат. планирование	Повороты переступанием в движении		
Характеристика деятельности учащихся	Описывают технику выполнения поворотов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения, соблюдают правила безопасности		
<b>Содержание курса</b>	<b>Подъемы</b>		
Темат. планирование	Подъем «лесенкой» и «елочкой»		
Характеристика деятельности учащихся	Описывают технику выполнения подъемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения, соблюдают правила безопасности		
Контрольные тесты по лыжным гонкам	Бег на лыжах до 1 км.	Бег на лыжах до 2 км.	Бег на лыжах до 2,5 км.
<b>Подвижные и спортивные игры – 18 часов</b>			
<b>Содержание курса</b>	<b>На материале гимнастики с основами акробатики</b>		
Тематическое планирование	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.		
Характеристика деятельности учащихся	Описывают игровые упражнения, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения, соблюдают правила безопасности		
<b>Содержание курса</b>	<b>На материале легкой атлетики</b>		
Тематическое планирование	Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.		
Характеристика деятельности учащихся	Описывают игровые упражнения, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения, соблюдают правила безопасности		
<b>Содержание курса</b>	<b>На материале лыжной подготовки</b>		
Тематическое планирование	Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.		
Характеристика деятельности учащихся	Описывают игровые упражнения, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения, соблюдают правила безопасности		
<b>Содержание курса</b>	<b>На материале спортивных игр</b>		
Тематическое планирование	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.		
Характеристика деятельности учащихся	Описывают технику выполнения приемов, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения, соблюдают правила безопасности		
Контрольные тесты по подвижным играм	Прыжки в длину с места; бросок набивного мяча 1 кг.	Прыжки в длину с места; бросок набивного мяча 1 кг.; поднимание туловища.	Прыжки в длину с места; бросок набивного мяча 1 кг.; поднимание туловища; броски мяча в корзину.
<b>Подвижные игры (национально-региональный компонент) – 12 часов</b>			
<b>Содержание курса</b>	<b>Бурятские народные игры</b>		
Тематическое	«Малгай нюулсаа», «Нэрэ таалсаа», «Шагай наадан», «Мори урилдаан», «Барилдаан»		

планирование	
Характеристика деятельности учащихся	Описывают игровые упражнения, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения, соблюдают правила безопасности
<b>Содержание курса</b>	<b>Русские народные игры</b>
Тематическое планирование	«Русская лапта», «Ручеек», «Чехарда», «Салки», «Жмурки»
Характеристика деятельности учащихся	Описывают игровые упражнения, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения, соблюдают правила безопасности
<b>Содержание курса</b>	<b>Игры народов мира</b>
Тематическое планирование	Тувинские народные игры, Английские игры (схожие с русскими)
Характеристика деятельности учащихся	Описывают игровые упражнения, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения, соблюдают правила безопасности
Контрольные тесты по подвижным играм (НРК)	Шагай наадан, Русская лапта, Конные скачки (косяшки) - в форме соревнования между классами
<b>Спортивные игры: волейбол – 9 часов</b>	
<b>Содержание курса</b>	<b>Стойки, перемещения</b>
Тематическое планирование	Стойки игрока, перемещения приставным шагом
Характеристика деятельности учащихся	Изучают историю волейбола. Описывают технику выполнения стоек, перемещений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
<b>Содержание курса</b>	<b>Подачи</b>
Тематическое планирование	Нижняя прямая подача
Характеристика деятельности учащихся	Описывают технику выполнения нижней прямой подачи, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
<b>Содержание курса</b>	<b>Передачи</b>
Тематическое планирование	Передача мяча снизу двумя руками
Характеристика деятельности учащихся	Описывают технику выполнения передачи мяча снизу двумя руками, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
Контрольные тесты по волейболу	Челночный бег 3x10 м.
<b>Тестирование в форме ГТО – 6 часов</b>	
Бег 60 м.; бег 1000 м.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; наклон вперед, из положения стоя; прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине (дев. на низкой перекладине)	

<b>Содержание курса</b>	<b>Самостоятельные занятия</b>
Тематическое планирование	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).
Характеристика деятельности учащихся	Самостоятельно составляют режим дня. Выполняют простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проводят утреннюю зарядку, физкультминутки.
<b>Содержание курса</b>	<b>Самостоятельные наблюдения</b>
Тематическое планирование	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.
Характеристика деятельности учащихся	Самостоятельно измеряют длину и массу тела, определяют показатели осанки и физических качеств, измеряют частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
<b>Содержание курса</b>	<b>Самостоятельные игры и развлечения</b>
Тематическое планирование	Организация и способы физкультурной деятельности. Знания о физической культуре. Проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
Характеристика деятельности учащихся	Самостоятельно организуют подвижные игры на свежем воздухе и помещении, соблюдают правила безопасности
<b>Итого: 105 часов для 4 класса</b>	

#### 4. Тематическое планирование I четверть (27ч)

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Содержание	Планируемые результаты освоения ОП		ФОС
				Предметные	Метапредметные	
<b>Легкоатлетические упражнения - 11 часов</b>						
1	Бег на короткие дистанции. Высокий старт	4 ч	С высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением	Изучают историю легкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Бег 30 м., бег 1000 м.
2	Прыжки в длину и высоту с короткого разбега	4 ч	На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Прыжок в длину, высоту с разбега
3	Метания	3 ч	Малого мяча в вертикальную цель и на дальность	Описывают технику выполнения метания малого мяча, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метаний. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	Умение технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение вести диалог со взрослыми и сверстниками. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Метание мяча на дальность
<b>Подвижные игры – 13 часов</b>						

1	На материале гимнастики с основами акробатики	4 ч	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	<p>Описывают игровые упражнения, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений и игровых заданий.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения, соблюдают правила безопасности</p>	<p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их соревновательной деятельности.</p>	Поднимание туловища
2	На материале легкой атлетики	5 ч	Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	<p>Описывают игровые упражнения, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении легкоатлетических упражнений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения, соблюдают правила безопасности</p>	<p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение вести диалог со взрослыми и сверстниками. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>	Прыжок в длину с места
3	На материале лыжной подготовки	4 ч	Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	<p>Описывают игровые упражнения, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений и игровых заданий.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения, соблюдают правила безопасности</p>		Бросок набивного мяча (1 кг).
<b>Тестирование – 3 ч</b>						
1	Тестирование в форме ГТО	3 ч	Бег 60 м.; бег 1000 м.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; наклон вперед, из положения стоя; прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине (дев. на низкой перекладине)			

### Тематическое планирование II четверть (21ч)

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Содержание	Планируемые результаты освоения ОП		ФОС
				Предметные	Метапредметные	
<b>Лыжная подготовка – 21 час</b>						
1	Лыжные ходы	4 ч	Попеременный «двухшажный» ход	Описывают технику выполнения попеременного двухшажного хода, осваивают его самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения, соблюдают правила безопасности	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	
2	Спуски	4 ч	Спуски с пологих склонов	Описывают технику выполнения спусков с пологих склонов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения, соблюдают правила безопасности	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	
3	Торможения	4 ч	Торможение «плугом» и упором	Описывают технику выполнения торможений, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения, соблюдают правила безопасности	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	
4	Повороты	4 ч	Повороты переступанием в движении	Описывают технику выполнения поворотов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения, соблюдают правила безопасности	Умение технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	
5	Подъемы	5 ч	Подъемы «лесенкой» и «елочкой». прохождение дистанции до 2,5 км.	Описывают технику выполнения подъемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения, соблюдают правила безопасности	Умение вести диалог со взрослыми и сверстниками. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Прохождение дистанции до 2.5 км.

### Тематическое планирование III четверть (30 ч)

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Содержание	Планируемые результаты освоения ОП		ФОС
				Предметные	Метапредметные	
<b>Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов</b>						
1	Организующие команды и приемы	5 ч	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	Описывают строевые упражнения, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения строевых упражнений, соблюдают правила безопасности	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Повороты на месте и в движении
2	Акробатические упражнения	4 ч	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.	Описывают акробатические упражнения, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения строевых упражнений, соблюдают правила безопасности	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	подтягивание на перекладине
3	Опорный прыжок	5 ч	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла	Описывают технику выполнения опорного прыжка, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения опорных прыжков, соблюдают правила безопасности	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	прыжок через козла
4	Преодоление полосы препятствий	4 ч	Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Описывают технику передвижений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения опорных прыжков, соблюдают правила безопасности	Умение технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение вести диалог со взрослыми и сверстниками. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	
<b>Подвижные игры – 5 часов</b>						

1	На материале спортивных игр	5 ч	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	Описывают технику выполнения приемов, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения, соблюдают правила безопасности	Умение технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение вести диалог со взрослыми и сверстниками. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Броски мяча в корзину
<b>НРК – игры народов мира – 6 часов</b>						
1	Бурятские народные игры	6 ч	«Малгай нюулсаа», «Нэрэ таалсаа», «Шагай наадан», «Мори урилдаан», «Барилдаан»	Описывают игровые упражнения, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения, соблюдают правила безопасности	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение вести диалог со взрослыми и сверстниками. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Шагай наадан
<b>Волейбол – 1 час</b>						
1	Стойки, перемещения	1 ч	Стойки, перемещения приставным шагом	Изучают историю волейбола. Соблюдают правила безопасности		

**Тематическое планирование IV четверть (27 ч)**

	Темы	Кол-во часов	Содержание	Планируемые результаты освоения ОП		ФОС
				Предметные	Метапредметные	
<b>Волейбол – 8 часов</b>						
1	Стойки, перемещения	2 ч	Стойки, перемещения приставным шагом	Описывают технику выполнения стоек, перемещений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений и игровых заданий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Челночный бег 3x10 м.
2	Подачи мяча	3 ч	Нижняя прямая подача мяча	Описывают технику выполнения нижней прямой подачи, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности	Умение технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их соревновательной деятельности. Умение вести диалог со взрослыми и сверстниками. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	
3	Приемы, передачи	3 ч	Прием мяча снизу двумя руками	Описывают технику выполнения приема мяча снизу двумя руками, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений и игровых заданий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности		
<b>НРК – игры народов мира – 6 часов</b>						
1	Русские народные игры	3 ч	«Русская лапта», «Ручеек», «Чехарда», «Салки», «Жмурки»	Описывают игры и игровые упражнения, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают правила игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения строевых упражнений, соблюдают правила безопасности	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение	Русская лапта

2	Игры народов мира	3 ч	Тувинские народные игры, Английские игры (схожие с русскими)	Описывают игры и игровые упражнения, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают правила игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения строевых упражнений, соблюдают правила безопасности	технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение вести диалог со взрослыми и сверстниками.	
<b>Легкая атлетика – 10 часов</b>						
1	Бег на короткие дистанции. Высокий старт	3 ч	С высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением	Изучают историю легкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Бег 30 м., бег 1000 м.
2	Прыжки в длину и высоту с короткого разбега	4 ч	На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их соревновательной деятельности.	Прыжок в длину, высоту с разбега
3	Метания	3 ч	Малого мяча в вертикальную цель и на дальность	Описывают технику выполнения метания малого мяча, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метаний. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение вести диалог со взрослыми и сверстниками. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Метание мяча на дальность
<b>Тестирование – 3 часа</b>						
1	В форме ГТО	3 ч	Бег 60 м.; бег 1000 м.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; наклон вперед, из положения стоя; прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине (дев. на низкой перекладине)			

## **5. Система оценивания результатов обучения по предмету физическая культура.**

### **5.1. Оценивание двигательных умений.**

Критерии оценивания знаний учащихся в школе абсолютно одинаковы для всех учебных дисциплин. Однако оценивание двигательного умения производится на основе сравнения техники выполнения с эталонной. При этом эталон для различных видов движений будет различаться. Например, в гимнастике наибольшее внимание уделяется амплитуде движения, четкому прохождению всех фаз, точности выполнения движений. В игровых видах баскетбол, волейбол положение рук и ног, контроль мяча, уверенность выполняемого упражнения; в метаниях - дальность и точность полета снаряда. В любом случае движение, близкое к эталонному, максимально эффективно решает двигательную задачу

«5» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно, оценивается движение максимально приближенное к технике эталонного. Выполненное без ошибок, с максимальной амплитудой и устойчивым ритмом.

«4» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; движение выполнено приближенно к эталонному, но в процессе выполнения возникли незначительные ошибки, которые не повлияли на результат.

«3» - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, выполненное упражнение имеет сходство с эталонным, допущены грубые ошибки, искажающие технику движения.

«2» - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; при выполнении допущены значительные ошибки, полностью искажена техника выполнения, в результате чего нет сходства с эталоном. Упражнение не выполнено.

### **5.2. Оценивание теоретических знаний.**

«5» - вопрос раскрыт полностью, учащийся использовал при ответе дополнительные сведения из области поставленного вопроса.

«4» - вопрос раскрыт полностью, но в ответе содержатся незначительные неточности, или нарушена определенная последовательность ответа (последнее свойственно при объяснении техники упражнений).

«3» - вопрос раскрыт, но в ответе есть грубые ошибки, или ошибок очень много.

«2» - вопрос не раскрыт. Значительные ошибки при ответе. Искажена суть поставленного вопроса. Учащийся без причины отказывается отвечать на вопрос.

### **5.3. Оценивание динамики развития физических качеств в зависимости от индивидуального уровня физического развития.**

Тестирование физических качеств учащихся производится с 1 класса по 11 класс. Контроль ведется в течение всего учебного года. Оценивание производится на основе сравнения полученных результатов тестов с показанными результатами учащихся, который были выполнены в прошлом учебном году, четверти (далее - исходный результат).

"5"- выставляется тем учащемуся, у которых результат показанный в контрольном упражнении при сравнении с исходным является выше.

"4" - выставляется, если учащийся повторяет исходный результат.

"3" – выставляется, если учащийся показывает результат ниже исходного.