

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1»
города Покачи Ханты-Мансийского автономного округа-Югры

Рекомендовано: Предметной комиссией	Согласовано: Заместитель директора по УР	Утверждено: Приказ от _____ № ____
протокол от _____ № ____	_____	Директор МАОУ СОШ №1
	Дата	
_____	_____	_____
Подпись	ФИО	Подпись
	Подпись	ФИО
	ФИО	ФИО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «физическая культура»

для 4«А, Б, В» классов

102 часа (3 часа в неделю)

Составитель рабочей программы:
Дымченко Вячеслав Викторович

2020– 2021 учебный год

Пояснительная записка

Название рабочей программы: Рабочая программа по предмету «физическая культура», 4 класс

Место учебного предмета, курса в структуре ООП.

Учебный предмет «физическая культура» (102 часа, по 3 часа в неделю) входит в обязательную часть учебного плана образовательной области «физическая культура».

Сроки реализации программы.

Рабочая программа разработана на 2020-2021 учебный год.

Описание места учебного предмета (курса) в учебном плане.

В учебном плане на изучение физической культуры в каждом классе начальной школы отводится 3 часа в неделю, всего – 405 часов: 1 класс — 99 часа (по 3 часа в неделю × 33 учебные недели), 2, 3 и 4 классы — по 102 часа в год (по 34 учебные недели).

Цель рабочей программы

Целью программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана 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.

Краткое содержание учебного предмета

Раздел	темы
Легкая атлетика	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с рением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных жений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с вижением; 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.
Баскетбол	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча рзину; подвижные игры на материале баскетбола.
Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.
Гимнастика	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; олнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; каты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической кладине: висы, перемахи.

	Гимнастическая комбинация. 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.
Волейбол	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.
Шахматы	Краткая история шахмат. Происхождение шахмат. Легенды о шахматах. Шахматная нотация. Обозначение горизонталей, вертикалей, обозначение шахматных фигур и терминов. Запись начального положения. Ценность шахматных фигур. Сравнительная сила фигур. Достижение материального перевеса. Техника матования одинокого короля. Дифференцированные подходы к постановке мата (две ладьи против короля; ферзь и ладья против короля; ферзь и король против короля). Шахматная комбинация. Матовые комбинации: тема отвлечения, завлечения, блокировки

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Программа обеспечена учебно-методическим комплектом:

Рабочие программы Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы

Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников

В. И. Ляха

Физическая культура. 1-4 классы / Под редакцией В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.

В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 1-4 классы (серия «Текущий контроль»).

Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы/Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов (Контрольно-измерительные материалы).

Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика (серия «Работаем по новым стандартам»).

Подвижные игры в спортзале/ А.Ю. Патрикеев.- Ростов н/Д:Феникс, 2015.

В.Хенкин Шахматы для начинающих. М.: «Астрель».- 2002.

Технические средства обучения:

Гимнастика
Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое напольное
Козёл гимнастический
Конь гимнастический
Перекладина гимнастическая маленькая
Перекладина гимнастическая большая

Брусья гимнастические разновысокие
Брусья гимнастические параллельные
Канат для лазанья
Шест для лазанья
Мост гимнастический подкидной
Скамейка гимнастическая жесткая
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3кг, 4кг)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Мячи
Лёгкая атлетика
Рулетка измерительная (10 м)
Набор для метания(мячи 100г,150г)
Планка для прыжков в высоту
Стойки для прыжков в высоту
Секундомер
Эстафетные палочки
Спортивные игры
Щиты баскетбольные навесные с цами и сеткой
Мячи баскетбольные
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Табло перекидное
Мячи футбольные
Мячи гандбольные
Ворота для гандбола и мини-футбола
Стол для настольного тенниса
Комплект для настольного тенниса
Жилетки игровые
Компрессор для накачивания мячей
Шахматы
Набор шахмат
Интерактивная доска

Интернет-ресурсы:

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа : <http://festival.1september.ru/articles/576894>

Учительский портал. - Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511>

К уроку.ру. -Режим доступа : <http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958>

Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx>

[Pedsovet.Su](http://pedsovet.su). - Режим доступа : <http://pedsovet.su>

Про школу.ру. — Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru>

Педсовет.о. - Режим доступа : <http://pedsovet.org>

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

- иметь представление:
 - о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - о правилах проведения закаливающих процедур;
 - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
 - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные кнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на ой перекладине из лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с , см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не я ног в коленях	Коснуться колен	Коснуться ями пола	Коснуться дами пола	Коснуться колен	Коснуться ями пола	Коснуться дами пола
Бег 30 м с высокого а, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Оценочные средства (методы оценки и соответствующие им контрольно-измерительные материалы)

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

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.

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

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

Содержание учебного предмета

Краткая характеристика содержания предмета по каждому тематическому разделу с учетом требований ФГОС.

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, плавание 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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее 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 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. 15 ч.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки 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.

Шахматы. 12 ч.

Краткая история шахмат. Происхождение шахмат. Легенды о шахматах.

Шахматная нотация. Обозначение горизонталей, вертикалей, обозначение шахматных фигур и терминов. Запись начального положения. Ценность шахматных фигур. Сравнительная сила фигур. Достижение материального перевеса.

Техника матования одинокого короля. Дифференцированные подходы к постановке мата (две ладьи против короля; ферзь и ладья против короля; ферзь и король против короля).

Шахматная комбинация. Матовые комбинации: тема отвлечения, завлечения, блокировки

Легкая атлетика.30 ч.

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. 15 ч.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. 30 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.

Воспитывающий и развивающий потенциал учебного предмета.

Изучение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана 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.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного

его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 4 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	дата	Кол-во часов
Легкая атлетика			
1.	Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.		1
2.	Высокий старт.		1
3.	Высокий старт. Бег 30 метров		1
4.	Старты из различных исходных положений.		1
5.	Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м		1
6.	Эстафеты. Бег 60 метров		1
7.	Прыжок в длину с места.		1
8.	Прыжок в длину с места		1
9.	Прыжок в длину с разбега.		1
10.	Прыжок в длину с разбега.		1
11.	Прыжок в длину с разбега		1
12.	Бег в чередовании с ходьбой.		1
13.	Гладкий бег. 6 – минутный бег.		1
14.	Переменный бег		1
15.	Метание мяча с разбега.		1
Подвижные игры с элементами баскетбола			
16.	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Эстафета		1
17.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.		1
18.	Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета.		1
19.	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».		1
20.	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».		1
21.	Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета		1
22.	Подвижные игры с элементами баскетбола.		1
23.	Подвижные игры с элементами баскетбола.		1
24.	Эстафеты с элементами баскетбола. Бросок и ловля мяча –		1
25.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.		1
26.	Ведение мяча в движении.		1
27.	Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – учет		1
28.	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».		1
29.	Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.		1
30.	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».		1
31.	Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.		1

32	Ловля и передача мяча в движении. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».		1
33	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Мяч на полу».		1
Лыжная подготовка			
34	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (б/п)		1
35	Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок). Передвижение скользящим шагом 30 м.		1
36	Передвижение скользящим шагом 30 м. Ступающий шаг.		1
37	Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке.		1
38	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.		1
39	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.		1
40	Спуски в низкой стойке. Эстафеты.		1
41	Ступающий шаг. Эстафеты.		1
42	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.		1
43	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.		1
44	Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход (с палками).		1
45	Попеременный двухшажный ход (с/п). Эстафеты		1
46	Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты.		1
47	Передвижение скользящим шагом 30 м. Передвижение на лыжах до 1 км.		1
48	Повороты на месте. Эстафеты.		1
Гимнастика с элементами акробатики			
49	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.		1
50	Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.		1
51	Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.		1
52	Акробатика. Строевые упражнения.		1
53	Акробатика – учет. Строевые упражнения.		1
54	Акробатика. Строевые упражнения.		1
55	Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.		1
56	Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.		1
57	Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.		1
58	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку.		1
59	Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.		1
60	Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.		1
61	Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.		1
62	Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Лазанье по канату произвольным способом.		1
63	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Упражнения на равновесие.		1
Шахматы			

64	Краткая история шахмат. Происхождение шахмат. Легенды о шахматах.		1
65	Шахматная нотация. Обозначение горизонталей, вертикалей, обозначение шахматных фигур и терминов.		1
66	Запись начального положения. Ценность шахматных фигур. Сравнительная сила фигур. Достижение материального перевеса.		1
67	Техника матования одинокого короля.		1
68	Дифференцированные подходы к постановке мата (две ладьи против короля; ферзь и ладья против короля; ферзь и король против короля).		1
69	Шахматная комбинация. Матовые комбинации: тема отвлечения, завлечения, блокировки		1
70	Шахматные комбинации. Разнообразие шахматной игры.		1
71	Шахматные комбинации. Разнообразие шахматной игры.		1
72	Шахматные комбинации. Разнообразие шахматной игры.		1
73	Шахматные комбинации. Разнообразие шахматной игры.		1
74	Шахматные комбинации. Разнообразие шахматной игры.		1
75	Шахматные комбинации. Разнообразие шахматной игры.		1
Подвижные игры с элементами волейбола			
76	Т/Б на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, роты.		1
77	Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из		1
78	Ловля и передача мяча на месте.		1
79	Стойки, передвижения, повороты.		1
80	Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из		1
81	Ловля и передача мяча на месте.		1
82	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении.		1
83	Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета.		1
84	Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Попади в мяч».		1
85	Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.		1
86	Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».		1
87	Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель»		1
Легкая атлетика			
88	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		1
89	Высокий старт. Бег 30 м.		1

90	Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.		1
91	Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.		1
92	Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.		1
93	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.		1
94	О.Р.У. Бег до 4 мин. Бег 30 м.		1
95	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.		1
96	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.		1
97	Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.		1
98	Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.		1
99	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.		1
100	Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.		1
101	Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		1
102	Бег 1500 м.		1

Итоговая контрольная работа (Тест)

4 класс

Итоговая контрольная работа (Тест) проводится с целью проверки и оценки способности, обучающихся применять знания, полученные в процессе изучения физической культуре, для решения разнообразных задач учебного и практического характера. Тестовая контрольная работа составлена по вопросам направления на проверку знаний обучающихся.

Формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни обучающегося, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности. Усовершенствованию жизненно важных навыков и умений по физической культуре. Общие вопросы основных физических качеств: силы, быстроты выносливости, координации движений и гибкости. Также знания о **Олимпийских играх, флаге России, о спортивном инвентаре, о методах закаливания. И о правилах поведения и технике безопасности на уроках физической культуры. Приложение №1**

Тестовая контрольная работа за 2 класс состоит из 15 вопросов.

За каждый правильный ответ оценивается – 1 баллом.

На проведение тестирования отводиться 30 минут.

Тестовая итоговая контрольная работа для обучающихся 3 класса состоит из двух вариантов и 10 вопросов. Каждый правильный ответ оценивается 1 - баллом.

На проведение отводиться 20 минут. Приложение №2

Тестовая итоговая контрольная работа для обучающихся, 4 класса состоит из 12 вопросов. Каждый правильный ответ оценивается 1 - баллом.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся 2 класса

Оценивание:

Оценка «5»: 12-15 баллов

Оценка «4»: 8-11баллов

Оценка «3»: 4-7 баллов

Оценка «2»: менее 3 баллов

Оценивание для обучающихся 3-4 классов

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Оценка «5»: 8-10 баллов

Оценка «4»: 6-7 баллов

Оценка «3»: 4-5 баллов

Оценка «2»: менее 4 баллов

Итоговое тестирование по физической культуре для 4 класса.

1. Какого цвета олимпийский флаг?

- а – Красный с эмблемой олимпиады
- б – Белый, синий, красный
- в – Белый с олимпийской эмблемой

2. Штрафной удар с 11 метров в футболе, называется?

- а – Буллит
- б – Пенальти
- в – Штраф

3. Нападающий удар в волейболе

- а – удар одной рукой через сетку
- б – удар ногой через сетку
- в – удар двумя руками через сетку

4. К тяжелой атлетике относятся :

- а – занятие с гантелями и гирями
- б – бег на короткие и длинные дистанции
- в – поднятие штанги с большим весом

5. К легкой атлетике относятся:

- а – занятие с гирями, с гантелями, штангой
- б – прыжки в высоту и длину
- в – бег, прыжки, метание различных снарядов

6. К спортивной гимнастике относится:

- а – занятие на перекладине
- б – занятие на брусьях
- в – занятие на брусьях, перекладине, опорный прыжок

7. Игра в баскетбол это:

- а -через сетку ногами
- б – игра на два кольца
- в – руками ногами через сетку

8. Эстафета в спортивных состязаниях передается:

- а – после касания игрока рукой или передаче палочки
- б – после выполнения упражнения, начинает другой
- в – после бега начинает другой

9. К спортивным играм относится:

- а – игра «перестрелка» , «выбивало»
- б – игра баскетбол, волейбол, футбол
- в – игра «боулинг» «третий лишний»

10. Спортивное единоборство это:

- а – борьба, бокс, фехтование
- б – стрельба, метание , прыжки
- в – броски меча, толкание ядра

11. Какие физические качества развивали у своих детей народы древней Руси?

- а – внимательность, смелость, точность
- б – сила, выносливость, ловкость
- в – решительность, терпеливость, настойчивость

12. Что такое комплекс физических упражнений?

- а – это упражнение выполняется в определенной потребности, одно за другим
- б – это упражнение на 8 счетов
- в – это упражнение на силу, ловкость, выносливость

Ответы на вопросы тестирования 4 класс

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ответ	в	б	а	в	в	в	б	а	б	а	б	а