**Пояснительная записка.**

Модульная программа по физической культуре создана на основе федерального компонента государственного стандарта начального общего образования по программе «Школа России» 2004 года по программе 4 класса автора В.И. Ляха и направлена на достижение следующих целей:

* укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

При решении задач физического воспитания учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, моральных и волевых качеств, гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Настоящая комплексная программа включает в себя содержание основных форм физической культуры в 1—4 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

**Задачи физического воспитания**

**учащихся 1—4 классов**

Задачи физического воспитания учащихся 1—4 классов:

укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

овладение школой движений;

развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Программа рассчитана на 102 учебных часа (3 раза в неделю).

Для реализации программного содержания используется

**учебно-методический комплект:**

Автор программы: В.И.Лях.

Издательство: «Просвещение», г. Москва, 2007г.

Автор методического пособия: «Поурочные разработки по физкультуре 4 класс» Ковалько В.И.

Издательство: «ВАКО», г. Москва, 2006 г.

**Календарно-тематическое планирование:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | №  п/п  урока в теме | Наименование разделов и тем программы | Дата | |
| По плану | По факту |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26  27  28  29  30  31  32  33  34  35  36  37  38  39  40  41  42  43  44  45  46  47  48  49  50  51  52  53  54  55  56  57  58  59  60  61  62  63  64  65  66  67  68  69  70  71  72  73  74  75  76  77  78  79  80  81  82  83  84  85  86  87  88  89  90  91  92  93  94  95  96  97  98  99  100  101  102 | 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  1  1  2  3  1  1  2  3  4  1  1  2  1  2  3  4  1  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  1  2  3  4  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  1  1  2  3  4  5  6  7  8  1  2  1  2  3  1  2  3  1  1  2  3  1  2  3  4  5  6  1  2  3  4  5  6  7  8  1  2  3 | ***Легкоатлетические упражнения – 10 ч.***  Строевые упражнения и перестроения.  Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.  Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперёд.  Прыжок в длину в шаге с приземлением на обе ноги.  Прыжки в длину и в высоту с 3-5 шагов разбега.  Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега с отталкиванием из определенной зоны.  Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на обе ноги.  Прыжок с отталкиванием одной ногой через низкое препятствие.  Прыжки через веревочку на высоте 30-60 см.  Многоскоки на правой и левой ноге.  ***Подвижные игры – 1 ч.***  Полоса препятствий.  ***Легкоатлетические упражнения – 3 ч.***  Метание из-за спины через плечо на дальность с места.  Метание стоя боком по направлению метания.  Метание мяча в цель по горизонтальной мишени.  ***Подвижные игры – 1 ч.***  «Быстрее, выше, сильнее!»  ***Легкоатлетические упражнения – 4 ч.***  Метание с 3-5 шагов разбега способом из-за спины через плечо в цель на точность попадания.  Метание мяча в цель по горизонтальной и вертикальной мишени.  Броски мяча в стену одной и обеими руками.  Броски мяча в щит на высоте 2 м с 3-4 м.  ***Подвижные игры – 1 ч.***  Игры – эстафеты с мячами.  ***Легкоатлетические упражнения – 2 ч.***  Хват мяча, бросок мяча кистью вниз перед собой.  Метание с использованием упражнений имитации техники метания.  ***Гимнастика с элементами акробатики – 4 ч.***  Преодоление препятствий и самостраховка.  Перелезание, подлезание через препятствие, переползание влево – вправо произвольным способом.  Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, на четвереньках, подтягиванием и лёжа на животе.  Переползание лёжа, на получетвереньках одноименным способом.  ***Подвижные игры – 1 ч.***  Упражнения на внимание.  ***Гимнастика с элементами акробатики – 17 ч.***  Переползание лёжа, на получетвереньках одноимённым и разноимённым способами.  Лазанье по гимнастической стенке стоя, вверх, вниз, вправо, влево, приставными шагами.  Лазанье по гимнастической стенке с попеременным и одновременным перехватом рук.  Ходьба на носках по линии разметки спортивного зала.  Ходьба по наклонной гимнастической скамейке с различными положениями рук, на носках, прямо и боком.  Ходьба по наклонной гимнастической скамейке с махом ногой вперёд.  Ходьба по наклонной гимнастической скамейке с перемахиванием через препятствия.  Повороты на носках на 900 и 1800, стоя на носках, повороты из положения выпада.  Перекаты в группировке назад-вперёд, вправо-влево, кувырков вперед в группировке.  Кувырок вперёд, 2-3 кувырка в группировке слитно.  Кувырок назад, 2-3 кувырка в группировке слитно.  Кувырок назад из положения лёжа на спине.  Кувырок в группировке вперёд.  Перекат из упора присев в упор назад и обратно в исходное положение.  «Мост» из исходного положения стоя, ноги на ширине плеч с помощью страховки партнёра.  Приставные шаги вперёд, в сторону, назад.  Упражнения с использованием гимнастической скамейки.  ***Подвижные игры – 4 ч.***  Игры для правильной осанки.  Малоподвижные игры.  Игры на релаксацию.  Импровизация движений под музыку.  ***Лыжная подготовка – 16 ч.***  Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Перестроение в колонну по одному.  Перемещение к месту занятий на лыжах, дистанция 2-3 шага.  Передвижение ступающим и скользящим шагом.  Бесшажный и одновременно двухшажный ходы.  Повороты в движении.  Повороты на месте переступанием.  Передвижение скользящим шагом с палками.  Ходьба скользящим шагом с палками по учебной лыжне в среднем темпе.  Техника подъёма и спуска с горки.  Прохождение на лыжах дистанции до 600 м на скорость.  Передвижение скользящим шагом без палок.  Подъём на склон ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке.  Прохождение со средней скоростью дистанции до 800 м.  Соревнования по лыжным гонкам среди мальчиков и девочек на дистанции до 1000 м.  Передвижение равномерной скоростью до 2-2.5 км.  Свободное катание с гор на лыжах и санках.  ***Подвижные игры – 1 ч.***  Игры на восстановление дыхания.  ***Гимнастика с элементами акробатики – 8 ч.***  Повторение знакомых элементов акробатики.  Группировка сидя, лёжа на спине, в присяде, перекаты в группировке вперёд-назад, вправо-влево.  Стойка на лопатках с опорой прямыми руками.  Преодоление препятствий и самостраховка.  Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, на четвереньках и подтягиванием.  Переправа через препятствие с использованием качающегося каната.  Лазанье по канату произвольным способом в три приёма.  Лазанье по канату произвольным способом в три приёма.  ***Легкоатлетические упражнения – 2 ч.***  Хват мяча, бросок мяча кистью вниз перед собой.  Броски мяча в стену одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3-6 м.  ***Подвижные игры – 3 ч.***  «Передача мячей в колоннах».  Игры – эстафеты с мячами.  Игры – эстафеты.  ***Легкоатлетические упражнения – 3 ч.***  Прыжки вверх с доставанием рукой подвешенных предметов.  Метание стоя боком по направлению метания.  Метание мяча в цель по горизонтальной мишени с расстояния 4 -8 м.  ***Подвижные игры – 1 ч.***  Игра в баскетбол.  ***Легкоатлетические упражнения – 3 ч.***  Броски большого и малого мяча в стену одной и обеими руками.  Техника метания с использованием упражнений и имитации.  Передача мяча двумя руками от груди.  ***Гимнастика с элементами акробатики – 6 ч.***  Ходьба по гимнастической скамейке на носках прямо и боком.  Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.  Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперёд, с грузом на голове.  Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.  Соскок из стойки «продольно» с мягким приземлением.  Ходьба по гимнастической скамейке с опусканием на одно колено.  ***Легкоатлетические упражнения – 8 ч.***  Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.  Прыжок способом «согнув ноги» с 5-9 м разбега.  Многоскоки с ноги на ногу 8-14 прыжков.  Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на обе ноги.  Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивание».  Прыжок в высоту с одного шага разбега.  Прыжок в высоту с трёх шагов разбега.  Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперёд.  ***Подвижные игры – 1 ч.***  Игры со скалками.  Футбол.  Конкурс: «Кто больше знает подвижных игр?» |  |  |

**Таблица несоответствия количества часов**

**рабочей и авторской программы:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Количество часов по программе | Количество часов по рабочей программе |
| 1  2  3  4  5 | Подвижные игры.  Гимнастика с элементами акробатики.  Лёгкоатлетические упражнения.  Лыжная подготовка.  Вариативная часть. | 12 ч.  12 ч.  14 ч.  14 ч.  16 ч. | 16 ч.  35 ч.  35 ч.  16 ч.  0 ч. |

Раздел программы «Вариативной части» исключен как самостоятельный, за счёт увеличения количества часов на базовую часть, так как оснащение спортивного зала располагает к занятиям этими видами спорта.

Количество часов по разделам «Подвижные игры», «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкоатлетические упражнения» и «Лыжная подготовка» увеличено на основании приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утверждённые приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. №1312» от 3 июня 2011 г. №1994.

**Основные требования к знаниям, умениям**

**и навыкам учащихся**

***Учащиеся должны знать:***

* об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
* о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
* о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
* об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
* о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
* о физических качествах и общих правилах их тестирования;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
* о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;

***уметь:***

* составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
* организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
* взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;

***демонстрировать:***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с | 6.5 | | 7.0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см Сгибание рук в висе лежа, кол-во раз | 130  5 | | 125  4 |
| К выносливости | Бег 1000 м  Передвижение на лыжах 1,5 км Плавание произвольным стилем 25 м | Без учета времени  Без учета времени  Без учета времени | | |
| К координации | Челночный бег 3x10 м, с | 11,0 | 11,5 | |

**Двигательные умения, навыки и способности**

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7—9 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3—5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7—9 шагов; прыгать с поворотами на 180—360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

*В метаниях на дальность и на меткость*: метать небольшие предметы массой до 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1—3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

*В гимнастических и акробатических упражнениях*: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5—2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50—100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги, в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

*В единоборствах*: осуществлять простейшие единоборства «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах», «Выталкивание из круга».

*В подвижных играх*: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка, типа «Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

*Физическая подготовленность*: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. табл.).

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности*: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

*Способы спортивной деятельности*: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

*Способы поведения на занятиях физическими упражнениями*: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

**Критерии оценивания подготовленности учащихся**

**по физической культуре**

И т о г о в а я  о т м е т к а 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 и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

К р и т е р и и   о ц е н и в а н и я  у с п е в а е м о с т и по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

**I. Знания**

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

С целью проверки знаний используются следующие м е т о д ы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

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

**II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

**III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 вы-сокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный 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 |

(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.)

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

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

**Литература:**

1. Автор программы: В.И.Лях.

Издательство: «Просвещение», г. Москва, 2007г.

1. Автор методического пособия: «Поурочные разработки по физкультуре 4 класс» Ковалько В.И.

Издательство: «ВАКО», г. Москва, 2006 г.