|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано  Зам. директора по УВР  МБОУ «СОШ № 15 с углубленным изучением отдельных предметов»  Энгельсского муниципального района Саратовской области  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/­­­­Куличкова И. Н./ | Утверждаю  Директор МБОУ «СОШ № 15  с углубленным изучением отдельных предметов»  Энгельсского муниципального района Саратовской области  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Ефименкова О.А./  Приказ № от 0 .09.14 |

**Рабочая учебная программа**

по учебному предмету «физическая культура»

для обучающихся класса

МБОУ «СОШ № 15 с углубленным изучением отдельных предметов»

Энгельсского муниципального района Саратовской области

на 2014/2015 учебный год

Составитель:

Мызников Максим Андреевич Учитель физкультуры

(без категории)

**Пояснительная записка**

Рабочая программапо учебному предмету «Физическая культура» для I ступени образования **составлена** **на основе** примерной программы по физической культуре, (подготовленной в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения), авторской программы В.Н. Шаулина, которая обеспечена учебником (В.Н. Шаулин Физическая культура: Учебник для 1-4 классов / В.Н. Шаулин, А.В. Комаров, И.Г. Назарова, Г.С. Шустиков. - Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров», 2011. – 176 с.) в **соответствии** с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (Приказ МО РФ от 6 октября 2009 г. № 373)

При создании программы **учитывались потребности** современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.  Поэтому главной целью развития системы школьного образования является формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Программа **адресована** обучающимся 4 «\_\_» класса общеобразовательной школы. Класс представляет собой разноуровневый контингент с высокой мотивацией к обучению.

**Цель** программы по физической культуре заключается в том, чтобы сформировать у школьников установку на здоровый образ жизни, овладение основами физической культуры.

**Специфика** учебного предмета определяется в его особенном содержании, которое включает в себя: описание ценностных ориентиров; обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными знаниями о физической культуре и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях и сохранении здоровья.

**Основные составляющие учебно-воспитательного процесса:**

**Образовательные технологии**:

* Развивающие технологии
* Игровые технологии;
* Технология проектов;
* Технология коллективного взаимообучения (работа в парах) и технология сотрудничества (работа в группах);
* Информационные технологии;
* Технология уровневой дифференциации;
* Здоровьесберегающие технологии;
* Тестовые технологии;
* Технология проблемного обучения;
* Технология развития критического мышления;
* Технология исследовательской деятельности.

**Формы уроков**. Уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся.

      В 3\_\_ классе уроки физической культуры подразделяются на три типа:

1) с образовательно-познавательной направленностью;

2) с образовательно-обучающей направленностью;

3) с образовательно-тренировочной направленностью.

При этом они по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться и как *комплексные уроки,* т. е. с решением нескольких педагогических задач, и как *целевые уроки,* т. е. с преимущественным решением одной педагогической задачи.

      В программе предусмотрено проведение традиционных уроков, практических и теоретических занятий (защита проектов, уроки контроля, уроки-экскурсии, соревнования, презентации и др.).

Организация деятельности детей на уроках выполняется фронтальным, поточным, посменным, групповым способами.

**В программе предусматриваются тематические пересечения с дисциплинами,** как окружающий мир, технология, математика, чтение. В программе интегрируются знания, полученные при изучении других предметов, и дает реализовать их в практической деятельности обучающихся.

Тема и содержание урока во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока.

*Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований ФГОС.*

Программа является оправданной, поскольку позволяет учителю физической культуры на протяжении всего периода обучения осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учётом индивидуальных возрастных и половых особенностей каждого ученика.

*Учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся).*

**Корректировка** программы проведена за счёт выделения времени на резервные уроки и итоговое повторение.

**Ожидаемые результаты освоения содержания предмета**

**«Физическая культура» в рамках ФГОС**

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования 2009 г., и концептуальными положениями системы развивающего обучения у выпускников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные* и *коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

|  |
| --- |
| **Личностные универсальные учебные действия** |
| **У обучающегося будут сформированы:** |
| * положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности; * интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности; * способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств; * эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах; * чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями; * основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта; * уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры; * представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью; * формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений; * установка на здоровый образ жизни; * знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности; * первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела; * представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье. |
| ***Обучающийся получит возможность для формирования:*** |
| * *понимания значения физической культуры в жизни человека;* * *первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;* * *представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;* * *представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;* * *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;* * *адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;* * *устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;* * *осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;* * *осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.* |
| Регулятивные универсальные учебные действия |
| **Обучающийся научится:**   * принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий; * принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе; * принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала; * планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации; * осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности; * оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности; * адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей; * проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения; * вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок; * различать способ и результат собственных и коллективных действий. |
| ***Обучающийся получит возможность научиться:*** |
| * *вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;* * *оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;* * *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;* * *самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;* * *осуществлять контроль физического развития, использую тесты для определения уровня развития физических качеств;* * *проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.* |
| Познавательные универсальные учебные действия |
| **Обучающийся научится:** |
| * осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета; * использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки; * осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений; * читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения; * строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений; * ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности; * осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям; * осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения; * устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами. |
| ***Обучающийся получит возможность научиться:*** |
| * *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;* * *осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;* * *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;* * *осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;* * *самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;* * *произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;* * *анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;* * *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;* * *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.* |
| Коммуникативные универсальные учебные действия |
| Обучающийся научится: |
| * адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности; * использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера; * допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; * разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде; * отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; * договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника; * контролировать свои действия в коллективной работе; * во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партером и учитывая его реакцию на игру; * следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности; * контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах; * соблюдать правила взаимодействия с игроками; * задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры. |
| ***Обучающийся получит возможность научиться:*** |
| * *учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;* * *при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;* * *аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;* * *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;* * *последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;* * *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;* * *осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;* * *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.* |

**Предметные результаты**

|  |
| --- |
| ***Знания о физической культуре*** |
| **Обучающийся научится:** |
| * 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; * ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»; * характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; * раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; * характеризовать основные физические качества и различать их между собой. |
| ***Обучающийся получит возможность научиться:*** |
| * *планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;* * *выявлять связь физической культуры с трудом* |
| ***Способы физкультурной деятельности*** |
| **Обучающийся научится:** |
| * организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении; * измерять показатели физического развития и физической подготовленности; * вести систематические наблюдения за их динамикой; * отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами. |
| ***Обучающийся получит возможность научиться:*** |
| * *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;* * *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.* |
| ***Физическое совершенствование*** |
| **Обучающийся научится:** |
| * оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса; * выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств; * выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); * выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно); * выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма); * выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр. |
| ***Обучающийся получит возможность научиться:*** |
| * *фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;* * *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;* * *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;* * *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;* * *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;* * *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;* * *плавать, в том числе спортивными способами;* * *выполнять передвижения на лыжах.* |

***Уровень физической подготовленности***

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

Рабочая программа предусматривает развитие **компетенций**:

* ценностно-смысловые
* общекультурные
* учебно-познавательные
* информационные
* коммуникативные
* социально-трудовые
* компетенции личностного самосовершенствования

**Основное содержание тематического плана**

***Знания о физической культуре (теоретический материал)***

**Понятия о физической культуре.**

Определения: физическая культура; спорт (спортсмен).Олимпийские игры; виды спорта (командные, индивидуальные).

История физической культуры и спорта (возникновение и развитие).

Современные Олимпийские игры.

Формы занятий физическими упражнениями:

а) урочные формы (уроки, тренировочные занятия),

б) внеурочные формы (самостоятельные занятия), малые формы (утренняя гимнастика).

Спортивная форма – одежда и обувь для теплого времени года и для холодной погоды.

Формы занятий. Подготовительная часть занятия – разминка. Основные правила зарядки.

Режим дня.

**Основные способы передвижения, требования к местам занятий.**

Бег. Стадион, правила бега по дорожкам, дыхание. Техника выполнения бега.

Прыжки. Сектор для прыжков, яма с песком, гимнастические маты, место для приземления. Виды и разновидности прыжков. Общая и специальная разминка для прыжков. Фазы прыжков: подготовительная, отталкивание, полет, приземление.

Метание. Основные характеристики.

Упражнения с мячами. Игры с мячом.

Гимнастические упражнения. Правила безопасности, организация места выполнения упражнений. Гимнастические элементы (кувырки, стойки, мост). Упражнения в лазании: канат, гимнастическая стенка. Закрепление снарядов.

Лазание. Общие правила для лазания.

Плавание. Спортивная одежда.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах, подъемы, спуски, торможение. Выбор лыж и палок. Правила переноса лыж. Правила организации лыжных прогулок.

**Элементарные знания о строении человеческого тела.**

Скелет человека. Суставы. Части рук и ног.

Мышцы. Работа мышц в разных суставах.

Осанка. Техника проверки осанки. Упражнения для формирования правильной осанки.

Внутренние органы человека. Кровеносная система. Дыхательная система. Пищеварительная система.

Мозг и нервная система. Головной мозг. Центральная нервная система. Правила сохранения здоровой нервной системы.

**Правила оказания первой помощи:**

– при растяжении связок и ушибах;

– при вывихах;

– при переломах;

– при кровотечении;

– при сотрясении мозга.

**Профилактика травматизма.**

Правила безопасности при метании.

Правила безопасности игры с мячом.

Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение страховки.

Правила поведения на водоеме.

Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

**Представления о физических качествах.**

Понятия о физических качествах. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Определение уровня развития физических качеств. Тест на силу мышц рук и ног.

Тест для определения выносливости. Тест для определения гибкости.

**Самоконтроль.**

Определение нагрузки. Определение пульса.

**Общеразвивающие упражнения.**

Движения руками. Основные положения рук. Движения руками (сгибания, разгибания, круговые движения, повороты).

Движения ногами. Движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах.

Основные положения: приседы, выпады вперед, в стороны.

Движения туловищем. Наклоны, повороты.

Прыжки: со взмахом руками; из глубокого приседа; с чередованием положений ног (врозь, вместе).

***Физическое совершенствование (практический материал)***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для ног. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для туловища. Наклоны с мячом в разные стороны.

Упражнения для подготовки к бегу. Круговые движения коленей. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега.

Упражнения для подготовки к прыжкам. Круговые движения в суставах.

Приседания. Махи. Многоскоки.

Упражнения для подготовки к метаниям. Круговые движения руками (подробнее: кистями, в локтевых суставах и т.д.). Отведение рук.

Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой. Круговые движения ногами и руками. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для мышц туловища.

Упражнения для подготовки к занятиям с мячом. Упражнения для кистей рук.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

*Легкая атлетика*

Бег. Общие правила для всех видов бега.

Прыжок в длину с места. Определение результатов. Техника выполнения прыжка по фазам. Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в глубину. Техника выполнения прыжка.

Метание. Способы метания. Подводящие упражнения. Метание в цель. Метание на дальность. Метание набивного мяча. Способы: двумя руками из-за головы; от груди; двумя руками снизу вертикально вверх.

Упражнения с мячами. Подбрасывание и ловля мяча. Подбрасывание и ловля мяча с выполнением упражнений во время полета мяча.

*Гимнастика с основами акробатики.*

Акробатические упражнения – перекаты. Разновидности: группировка в положении лежа; группировка в приседе; перекат назад в группировке; перекат в строну в группировке; перекат назад перекатом вперед – упор присев.

Кувырки. Разновидности: кувырок вперед; кувырок в сторону (перекат); кувырок назад.

Акробатические упражнения – стойки на лопатках. Разновидности: стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой; стойка на лопатках вертикально.

Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Перешагивания. Равновесие. Приседы. Повороты.

Лазание по канату. Техника выполнения. Подводящие упражнения.

Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения.

*Лыжные гонки (для снежных регионов России и при наличии материально-технической базы)*

Лыжная подготовка. Ходьба ступающим шагом без палок. Ходьба скользящим шагом без палок. Попеременный двухшажный ход. Подъем «полуёлочкой». Подъем «лесенкой». Спуск. Торможение «плугом».

*Подвижные игры*

Салки. Салки с «домиком». Салки «ноги от земли». «Море волнуется». «Два мороза». «Я знаю…». Выбивалы (игра с мячом). «Мяч в воздухе». «Удочка» (игра со скакалкой). «Зеркало» (игра со скакалкой). Нагонялы (игра со скакалкой). Слалом.

**Учебно-тематический план 4 « » класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Кол-во часов |
| 1 | **Знание о физической культуре** | 7 часов |
|  | Понятия о физической культуре |  |
|  | Основные способы передвижения, требования к местам занятий |  |
|  | Элементарные знания о строении человеческого тела |  |
|  | Правила оказания первой помощи |  |
|  | Профилактика травматизма |  |
|  | Представления о физических качествах |  |
|  | Общеразвивающие упражнения |  |
| 2 | **Практический материал. Физическое совершенствование** | 78 часов |
|  | Физкультурно-оздоровительная деятельность |  |
| 3 | **Спортивно-оздоровительная деятельность** |  |
|  | легкая атлетика |  |
|  | гимнастика с основами акробатики |  |
|  | лыжная подготовка |  |
|  | подвижные игры |  |
| 4 | повторение | 8часов |
|  | Из них резервное время учителя | 9 часов |
|  | Итого | 102 часа |

**Календарно - тематический план 4 кл**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **тема** | **Дата проведения** | | **Условные обозначения** |
| **по плану** | **по факту** |
|  | Инструктаж по ТБ на уроках. Олимпийские игры в Древней Греции и сегодня, их сходство, различия. |  |  |  |
|  | Повтор: виды ходьбы. Организация места занятий физкультурой. Комплексы утренней гимнастики. |  |  |  |
|  | Повтор: ОРУ. Физкультурная форма. Тест «уровень развития физических качеств». |  |  | т |
|  | Повтор: ОРУ для ног. Прыжки. Сектор для прыжков. Игра «Правильно - неправильно» |  |  |  |
|  | Инструктаж по ТБ. Базовые виды прыжков. Прыжок в длину с места, с разбега. |  |  |  |
|  | Повтор: ОРУ. Общая и специальная разминка для прыжков. Фазы прыжков. |  |  |  |
|  | Прыжки в длину с места. Комплекс упражнений для подготовки к выполнению прыжка. Эстафета. |  |  |  |
|  | Прыжок в высоту с разбега. Техника выполнения прыжка. Игра «Море волнуется». |  |  |  |
|  | Прыжок через скакалку. Тренировка физических качеств силы, ловкости, гибкости. Игра «Нагонялы». |  |  |  |
|  | Бег.Стадион, правила бега по дорожкам, дыхание. Различный темп и виды бега. ОРУ. |  |  |  |
|  | Комплекс ОРУ. Бег с высоким подниманием бедра, с захлёстом голени назад. Эстафета. |  |  |  |
|  | Комплекс ОРУ. Бег с изменением направления и скорости движения. Эстафета. |  |  |  |
|  | Бег из разных исходных положений. Подводящие упражнения. Игра «Салки». Эстафета. |  |  |  |
|  | Эстафета. Игра «Салки с домиком» Развиваем быстроту, силу, выносливость. |  |  |  |
|  | ТБ при метании. Обобщаем знания о метаниях. Комплекс ОРУ. |  |  |  |
|  | Разминка. Основные правила зарядки. Специализированные упражнения для рук и кистей. |  |  |  |
|  | ОРУ с мячом. Метание. Основные характеристики. Способы метания. |  |  |  |
|  | Метание мяча на дальность. Развитие силы, координации и самоконтроля. Эстафета. |  |  |  |
|  | Метание мяча правой, левой рукой. Развитие гармонизации и координации двигательных действий. |  |  |  |
|  | Метание в цель. Тест "Определение уровня физический нагрузки". |  |  | т |
|  | Совершенствование навыков прыжков и метания. Подвижная игра « Выбивалы» |  |  |  |
|  | Метание различных предметов разными способами, из разных исходных положений. Зачёт. |  |  | з |
|  | ***Резервный урок.*** | ---- |  |  |
|  | ***Резервный урок.*** | ---- |  |  |
|  | ТБ при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение страховки. |  |  |  |
|  | Основная стойка. Построения, перепостроения в колонне. |  |  |  |
|  | Расчёт, передвижение в колонне по одному, по два, по три, на разные ориентиры. |  |  |  |
|  | Специализированные упражнения для занятий гимнастикой. Тест на определение гибкости. |  |  | т |
|  | Базовые гимнастические действия: перекаты, группировку, кувырки. |  |  |  |
|  | Разновидности перекатов. Формирование навыков самоконтроля и самодисциплины. |  |  |  |
|  | Инструктаж по ТБ. Разновидности кувырков. Подводящие упражнения. |  |  |  |
|  | Совершенствуем навыки выполнения кувырка. Комплекс ОРУ. |  |  | т |
|  | Совершенствование техники группировок и кувырков. Комплекс ОРУ. |  |  |  |
|  | Инструктаж по ТБ. Стойки на лопатках. Упражнения для мышц шеи и туловища. |  |  |  |
|  | Разновидности стойки. Развитие равновесия и координации движений. Контрольная работа за 1 полугодие. |  |  | к\р за 1 п. |
|  | Элементы ОРУ и прыжков (прыжок в глубину - спрыгивание с бревна). Координация движений. |  |  |  |
|  | Варианты передвижения на бревне и их комбинации. ОРУ. Игра «Кто приходил?». |  |  |  |
|  | Общие правила лазания. Формируем навыки самоконтроля и самодисциплины. ОРУ. |  |  |  |
|  | Лазание по гимнастической стенке. Тренировка силы рук и координации. |  |  |  |
|  | Лазание по канату. Координируем качества силы и ловкости. |  |  |  |
|  | Прыжки через скакалку. Комбинируем комплексы  и комбинации упражнений. |  |  |  |
|  | Как заниматься физкультурой: рекорды знаменитых спортсменов, их биографии. |  |  |  |
|  | ТБ на уроках лыжной подготовки. Экипировка лыжника. Виды ходьбы. |  |  |  |
|  | Повороты на месте. Попеременный двухшажный ход. Эстафета. |  |  |  |
|  | Тест: «Ступающий шаг». Совершенствуем скользящий шаг без палок. Эстафета. |  |  | т |
|  | Попеременно двухшажный ход без палок. Закрепляем подъём. Эстафета. |  |  |  |
|  | Подъём «лесенкой», «полуёлочкой». Тест «скользящий шаг с палками». Эстафета. |  |  | т |
|  | Совершенствуем технику скольжения с палками. Торможение «плугом». Эстафета. |  |  |  |
|  | Совершенствуем технику передвижения на лыжах без палок. Тест «техника спуска». |  |  | т |
|  | Совершенствуем технику передвижения на лыжах с палками. Игра «Пройди в ворота». |  |  |  |
|  | Совершенствуем технику передвижения на лыжах. Прохождение дистанции в медленном темпе. |  |  |  |
|  | ***Резервный урок*** | ---- |  |  |
|  | ***Резервный урок*** | ----- |  |  |
|  | Передвижение на лыжах разными способами. Круговая эстафета. Игра «Вызов номеров» |  |  |  |
|  | Разминка с палками. Контрольный забег. Тест на определение выносливости. ОРУ. |  |  | т |
|  | ***Резервный урок.*** |  |  |  |
|  | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Подвижные игры. |  |  |  |
|  | Подготавливающие упражнения. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Игра «Мяч соседу». |  |  |  |
|  | Передачи мяча на месте двумя руками от груди, из-за головы. Игра «Перестрелка» |  |  |  |
|  | ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай». Эстафета. |  |  |  |
|  | Ведение мяча на месте и в ходьбе. Игра «Мяч ловцу!». |  |  |  |
|  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Комплекс ОРУ. |  |  |  |
|  | ОРУ с мячом. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафета. |  |  |  |
|  | Самоконтроль. Определение нагрузки. Проект «Мой режим дня». Игра в мини-баскетбол. |  |  | пр-т |
|  | Проект: «Осанка». Упражнения на формирование осанки. Игра «Удочка» | . |  | пр-т |
|  | Инструктаж по ТБ. Дыхание при ходьбе и беге. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». |  |  |  |
|  | ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. |  |  |  |
|  | ОРУ с мячами. Игра « Мяч в воздухе», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. | . |  |  |
|  | ОРУ. Игра «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. |  |  |  |
|  | ОРУ. Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления». Эстафеты с гимнастическими палками. |  |  |  |
|  | ОРУ. Игра «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  |  |
|  | Организм человека как система. ОРУ. Игра «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. |  |  |  |
|  | ОРУ. Игра «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |  |
|  | ОРУ. Игра «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |  |
|  | ***Резервный урок*** | ---- |  |  |
|  | ***Резервный урок*** | ----- |  |  |
|  | Инструктаж по ТБ. Подготавливающие упражнения. Кувырок с закрытыми глазами. |  |  |  |
|  | Висы на согнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине. Эстафета. |  |  |  |
|  | Совершенствование техники упражнений с мячами. Прыжки в высоту. |  |  |  |
|  | Повтор: техника выполнения акробатических упражнений. Эстафета «Кто выше, кто дальше, кто быстрее». |  |  |  |
|  | Наклон вперед из положения, сидя, челночный бег 3 х 10 м. Игра «Белки, орехи, шишки» |  |  |  |
|  | Профилактика травматизма. Понятие первой (доврачебной) помощи. ОРУ. Игра «Я знаю…» |  |  |  |
|  | Повтор: прыжки в длину с разбега.Эстафета. Что такое физические качества человека. Тест. |  |  | т |
|  | Повтор: прыжки в высоту. Что такое физические качества. Связь между физическим качеством и упражнением. |  |  |  |
|  | Повтор: бег на 30 м с высокого старта. Совершенствуем технику выполнения. ОРУ. |  |  |  |
|  | Повтор: прыжок в длину с разбега. Метания и броски мяча разного веса и объёма. |  |  |  |
|  | Повтор: метание малого мяча на точность с места. Строевые упражнения. |  |  |  |
|  | Повтор: метание малого мяча. ОРУ. Оценка физических качеств. Сравнение своих показателей со стандартными. |  |  |  |
|  | *Повтор*: режим дня школьника. Контрольная работа за год. Подвижные игры. |  |  | к\р за год |
|  | Инструктаж по ТБ. Тестирование по прыжкам в длину с места, по подтягиванию (для мальчиков). |  |  | т |
|  | *Повтор*: комплекс ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. |  |  |  |
|  | Выполняем тестовые нормативы по физической подготовке. Прыжки в длину с разбега. |  |  | т |
|  | Повтор: бег с ускорением по сигналу. Тестирование по бегу на 30 м. |  |  | т |
|  | Повтор: ОРУ. Ходьба и бег парами. Бег змейкой. ОРУ для ног с предметами. Эстафета. |  |  |  |
|  | Повтор: ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Игра «Эстафета зверей». |  |  |  |
|  | Повтор: бег на результат. Тест. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». |  |  | т |
|  | Повтор: ОРУ для ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Вызов номеров». |  |  |  |
|  | Повтор: прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». |  |  |  |
|  | Повтор: виды ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). Игра «Команда быстроногих». |  |  |  |
|  | Итоговое занятие. Правила поведения на водоёме. Подвижные игры на воздухе. |  |  |  |
|  | ***Резервный урок*** |  |  |  |
|  | ***Резервный урок*** |  |  |  |

Информационно-методическое обеспечение:

**Литература для обучающихся**

Физическая культура: Учебник для 1-4 классов / В.Н. Шаулин, А.В. Комаров, И.Г. Назаров, Г.С. Шустиков. – Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров», 2012. – 176 с.: ил.

**Литература для учителя**

*-Настольная книга* учителя физической культуры. / Под ред. Л. Б. Кофмана. М.: Физкультура и спорт, 1998.

*Погадаев Г.И.* Настольная книга учителя физической культуры. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Физкультура и спорт, 2000.

*Физическая культура: воспитание, образование, тренировка:* научно-методический журнал.

1. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
2. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009
4. Ковалько В.И. Школа физкультминуток 1-4 классы. Серия: Мастерская учителя. Издательство ВАКО 2006г.
5. Лях В.И. Твой друг – физкультура. 1-4 кл. Просвещение. 2005г.
6. Мельничук В.М. Дневничок-здоровячок.- Новосибирск, 2002г.
7. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
8. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
9. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – научно – методический журнал.
10. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.
11. Ж. «Начальная школа плюс до и после…

***Специфическое оборудование:***

* спортивный зал, сектор для прыжков (яма с песком);
* спортивное оборудование: гимнастическое бревно, канат, оборудование для прыжков в высоту;
* спортивный инвентарь: мячи, гимнастические палки, набивные мячи, гимнастические маты, скакалки, лыжи и лыжные палки;
* спортивный зал, лыжная площадка, сектор для прыжков (яма с песком); наглядные пособия;

***Электронно-программное обеспечение:*** - компьютер; презентационное оборудование;

**Адреса электронных ресурсов:**

http://www.zankov.ru/http://www.cvartplus.ru

http://www.prosv.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://www.uchitel-izd.ru/

***Электронные ресурсы:***

\_ Официальный сайт Олимпийских игр:www.sochi2014.com

\_ Мастер спорта: rutv.ru/brand/show/id/5121/channel/70

\_ Спорт ' это наука: rutv.ru/brand/show/id/38405/channel/70

\_ Президент России гражданам школьного возраста: www.uznay'prezidenta.ru

\_ Федеральное космическое агентство: http://www.federalspace.ru

\_ НИИ подготовки космонавтов им. Ю. Гагарина раздел «Для детей»: www.gctc.ru/main.php?id=157

\_ Госавтоинспекция МВД России: www.gibdd.ru

\_ Детская безопасность: deti.gibdd.ru

\_ Портал детской безопасности МЧС России: www.spas'extreme.ru

\_ раздел «Для малышей»: kids.spas'extreme.ru