Рассмотрено: Согласовано: Утверждаю:

на заседании МО заместитель директора директор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ МБОУ МО г.Нягань

«Гимназия»

Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_г. Н.В.Пономарева

протокол № \_\_ приказ № \_\_\_\_\_\_\_

от «\_\_»\_\_\_\_\_201\_\_г от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_ 201\_г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

физическая культура

для 4 классов

Разработал: \_Канавцева Н.Г..\_\_\_\_

учитель физической культуры

*Данная программа составлена на основе с положениями Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (А. П. Матвеев, 2011).*

г. Нягань

2013 -2014 г.

***СОДЕРЖАНИЕ***

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
   1. Статус программы
   2. Назначение программы

1.3. Цель программы

1.4. Структура курса

1.5. Цели изучения курса

1.6. Требования современного урока

1. Содержание программы курса физкультуры в 4 классе.
   1. Содержание учебного предмета.
   2. Содержание программного материала.
2. Распределение учебного материала на различные виды программного материала в 3 классе

3.1..Учебно-тематический план. Годовой план график распределения часов для 3-х классов

3.2. Календарно-тематический план по физической культуре 4 класс (102 часа)

4.Требования к уровню развития физической культуры учащихся, оканчивающих начальную школу.

4.1. Уровень физической подготовленности.

5. Критерии и нормы оценки ЗУН

1. Проведение зачетно-тестовых
2. Педагогические условия и средства реализации стандарта
3. Список литературы
4. Приложения

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Предмет:** физическая культура

**Класс: 4**

**Всего часов на изучение программы:** 102

**Количество часов в неделю: 3 часа**

* 1. **Статус программы**

Рабочая программа по физической культуре в 4 классе

- является приложением к образовательной программе начального общего образования МБОУ МО г. Нягани «Гимназия»;

- обеспечивает усвоение школьниками 4 класса Федерального Государственного Образовательного стандарта (II) начального общего образования ,авторской программы А. П. Матвеева «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

- способствует сохранению и укреплению здоровья обучающихся;

- реализует принципы преемственности обучения физической культуры в начальной школе;

- является основным документом в работе учителя по преподаванию физической культуры в 3 классе.

**1.2. Назначение программы**

**-** для обучающихся образовательная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;

- для педагогических работников МБОУ МО г. Нягани «Гимназия» программа определяет приоритеты в содержании образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации общего образования;

- для администрации МБОУ МО г. Нягани «Гимназия» программа является основанием для определения качества реализации общего образования;

- категория обучающихся: учащиеся 4 класса МБОУ МО г. Нягани «Гимназия» - сроки освоения программы: 1 год

**1.3. Цель программы**

***Целью*** *программы по физической культуре* является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

***Задачи:***

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 обучения физической культуре 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, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

— *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 материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической 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.

**1.4. Структура курса**

*Структура и содержание учебного предмета* задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

***«Знания о физической культуре»*** отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

***«Способы двигательной деятельности»*** содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

***«Физическое совершенствование»*** ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

***«Гимнастика с основами акробатики»***

***«Легкая атлетика»***

***«Подвижные и спортивные игры»***

***«Лыжные гонки»***

***«Плавание»*.**

**1.5. Цель физического воспитания**

**Целью физического воспитания** в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физиче­ской культуры являются:

* крепкое здоровье,
* хорошее физическое развитие,
* оптимальный уровень двигательных способностей,
* зна­ния и навыки в области физической культуры,
* мотивы и осво­енные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как:

* воспитание ценностных ориентаций на физическое и духов­ное совершенствование личности,
* формирование у учащихся по­требностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями,
* воспитание моральных и волевых качеств,
* фор­мирование гуманистических отношений,
* приобретение опыта об­щения.
* Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддер­жания высокого уровня физической и умственной работоспособ­ности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

**Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов на­правлены на:**

* - *укрепление здоровья*, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности
* - *развитие физических качеств*: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
* - *формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в* режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
* - *воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическимиупражнениями;* обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

**1.6. Требования современного урока.**

Важнейшим требованиям современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом и состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной активности, особенности развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Уроки физической культуры должны проводиться в основном на открытом воздухе.

Учащиеся занимаются в спортивной одежде и обуви в соответствии с температурными и погодными условиями.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманнизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

**На занятиях физической культуры используются различные формы проведения уроков**: урок-игра, урок-путешествие, урок-соревнование, эстафеты.

**Методы проведения занятий:** метод показа, метод сравнения, метод анализа.

**Формы организации учебного процесса:** индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы.

**Формы контроля опорной системы знаний:** наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов.

**Условия реализации:** наличие спортивного зала, оборудованного спортивным инвентарем, гимнастическими снарядами и гимнастическим оборудованием  для проведения занятий в условиях непогоды, низкой температуры воздуха. Оборудованная спортивная площадка для проведения уроков на свежем воздухе,  наличие ямы для прыжков с разбега, футбольных ворот, ровной открытой местности для занятия бегом.

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— *планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня*, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— *представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья*, физического развития и физической подготовки человека;

— *измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития* (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— *оказывать посильную помощь* и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— *организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований,* осуществлять их объективное судейство

— *бережно обращаться с инвентарем и оборудованием*, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— *организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью,* подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— *характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса*, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— *взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;*

— *в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательныхдействий*, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— *подавать строевые команды*, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— *находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия* разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— *выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне,* характеризовать признаки техничного исполнения;

— *выполнять технические действия из базовых видов спорта*, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— *выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами,* в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

Знания о физической культуре

1. **Содержание программы курса физкультуры в 4 классе.**

Программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В ***базовую*** часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

***Место предмета в учебном плане школы.***

Учебный план МБОУ МО г. Нягань «ГИМНАЗИЯ» предусматривает **102 часа** для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе начального общего образования для 4 класса, из расчета **3 часа** в неделю.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| **класс** |
| **3** |
| **1.** | ***Базовая часть*** | **68** |
| 1.1. | Основы знаний о физической культуре | 3 |
| 1.2. | Способы физкультурной деятельности | 3 |
| 1.3 | Общеразвивающие упражнения | 2 |
| **Физическое развитие и физическая подготовка.** | | |
| 1.4. | Легкоатлетические упражнения: | 16 |
| 1.5. | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 1.6. | Лыжная подготовка | 10 |
| 1.7. | Подвижные игры: | 14 |
| 1.7. | Плавание | 8 |
| **2.** | **Вариативная часть** | **34** |
| 2.1. | Знания о физической подготовки | 1 |
| 2.2 | Общеразвивающие упражнения | 1 |
| 2.3 | Легкоатлетические упражнения(кроссовая подготовка) | 10 |
| 2.4 | Подвижные игры с элементами спортивных игр баскетбола, волейбола | 9 |
| 2.5 | Гимнастика с элементами акробатики | 7 |
| 2.6. | Плавание | 6 |
| **Итого часов в год:** | | **102** |

* 1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1. Базовая часть:**

* Основы знаний о физической культуре:

- естественные основы

- социально-психологические основы

- приёмы закаливания

- способы саморегуляции

- способы самоконтроля

* Легкоатлетические упражнения:

- бег

- прыжки

- метания

* Гимнастика с элементами акробатики:

- построения и перестроения

- общеразвивающие упражнения с предметами и без

- упражнения в лазанье и равновесии

- простейшие акробатические упражнения

- упражнения на гимнастических снарядах

* Подвижные игры:

- освоение различных игр и их вариантов

- система упражнений с мячом

* Плавание

- освоение правильного дыхания в воде

- освоение техники работы рук и ног

- освоение техники способом «кроль на груди»

**2. Вариативная часть:**

* Легкоатлетические упражнения
* Подвижные игры с элементами спортивных игр
* Гимнастика с элементами акробатики
* Лыжная подготовка
* Плавание
  1. **Содержание программного материала**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки,**

**приемы закаливания, способы само регуляции и самоконтроля**

**Естественные основы**

*1–4 классы.* Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

*3–4 классы.* Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

*1–4 классы .*Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

*1–4 классы.* Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

*3–4 классы.* П о н я т и я: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

**Знания о физической культуре**.

* Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
* - О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических 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;
* Связь физических упражнений с трудовой деятельностью.
* Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).
* Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).
* Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.).
* Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

**Деятельность оздоровительной направленности**.

* Составление комплексов упражнений физкультминуток и физкультпауз.
* Проведение физкультминуток и физкультпауз.
* Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

**Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью**.

* Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости.

**Физическое развитие и физическая подготовка**

**Знания о физической подготовке**.

* Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений.

**Способы деятельности с общеразвивающей направленностью.**

* Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение.
* Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения).

**Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью.**

***Жизненно-важные двигательные навыки и умения.***

* Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре.
* Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием.
* Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения.
* Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом).
* Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

***Акробатические упражнения с элементами гимнастики***

* *Организующие команды и приемы*: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.
* Акробатические комбинации, состоящие из *стоек*, упоров, поворотов, *перекатов*, кувырков вперед, прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны).
* *Простейшие композиции ритмической гимнастики*, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений.
* Большое разнообразие общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.
* *Упражнения на спортивных снарядах:* простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов; простейшие комбинации на напольном гимнастическом бревне, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия).
* *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.

***Легкоатлетические упражнения.***

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорениеми длинные (1000м) дистанции.

*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.

***Упражнения лыжной подготовки.***

* *Передвижение* скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом.
* *Повороты* способом «переступание» на месте и в движении.
* *Подъем* «полуелочкой» и способом «лесенка».
* *Торможение* палками, падением и способом «плуг».
* *Спуски* в основной и низкой стойке.

***Плавание.***

***Овладение основам плавания в глубокой воде:***

* *Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание;
* *Правильное дыхание*,
* Лежание и скольжение;
* *Упражнения на согласование работы рук и ног.*
* *Проплывание учебных дистанций*: произвольным способом и кролем на груди 25 м.

***Подвижные игры с элементами спортивных игр.***

* Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр:

***Футбол****:*

* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м)
* мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов;
* подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

***Баскетбол****:*

* специальные передвижения,
* остановка прыжком с двух шагов,
* ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»),
* ловля и передача мяча двумя руками от груди;
* бросок мяча с места;
* подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

***Волейбол****:*

* прием мяча снизу двумя руками;
* передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх;
* нижняя прямая подача;
* подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***Пионербол***

* действия с мячом;
* бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку;
* передача мяча партнеру;
* ловля мяча двумя руками;
* от игрока, от сетки;
* групповые действия, подача мяча через сетку;
* *подвижные игры*: «Вперед-назад», «Назад по колонне и по кругу», «Быстро из круга», «Кто точнее», «Навстречу через сетку»

***Физические упражнения и комплексы упражнений***

* ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости.
* Подвижные игры и эстафеты.
* Преодоление специализированных полос препятствий.

В **III классе** увеличивается объём физических упражнений повышенной координационной сложности из базовых видов спорта (лёгкой атлетики, гимнастики и акробатики, лыжных гонок, волейбола и баскетбола), прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования, продолжается обучение плаванию.

1. **Распределение учебного материала на различные виды программного материала в**

**4 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| **класс** |
| **4** |
| **1.** | ***Базовая часть*** | **68** |
| 1.1. | Основы знаний о физической культуре | 3 |
| 1.2. | Способы физкультурной деятельности | 3 |
| 1.3 | Общеразвивающие упражнения | 2 |
| **Физическое развитие и физическая подготовка.** | | |
| 1.4. | Легкоатлетические упражнения: | 16 |
| 1.5. | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 1.6. | Лыжная подготовка | 10 |
| 1.7. | Подвижные игры: | 14 |
| 1.7. | Плавание | 8 |
| **2.** | **Вариативная часть** | **34** |
| 2.1. | Знания о физической подготовки | 1 |
| 2.2 | Общеразвивающие упражнения | 1 |
| 2.3 | Легкоатлетические упражнения(кроссовая подготовка) | 10 |
| 2.4 | Подвижные игры с элементами спортивных игр баскетбола, волейбола | 9 |
| 2.5 | Гимнастика с элементами акробатики | 7 |
| 2.6. | Плавание | 6 |
| **Итого часов в год:** | | **102** |

**Календарно-тематический план по физической культуре 4 класс (102ч)**

* 1. **ГОДОВОЙ ПЛАН- ГРАФИК (распределение учебного времени по триместрам).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **1- триместр** | **2- триместр** | **3- триместр** |
| **1** | ***Основы знаний о физической культуре*** | **1ч** | **1ч** | **1ч** |
| **2** | ***Способы физкультурной***  ***деятельности*** |  | **2ч** | **1ч** |
| **3** | ***Знания о физической***  ***подготовки*** | ***1ч*** |  |  |
|  | ***ОРУ*** | ***1ч*** | **2ч** |  |
| **4** | **Л/атлетика** | **16ч** |  | **10 ч.** |
| **5** | **Подвижные игры** | **9ч** | **12ч** | **2ч.** |
| **6** | **Гимнастика** |  | **19** |  |
| **7** | **Лыжная подготовка** |  | **10ч** |  |
| **8** | **Плавание** |  |  | **14** |
|  | **ИТОГО** | **28** | **46** | **28** |

* 1. **РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПРИ ТРЁХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Вид программного материала*** | ***Кол-во***  ***часов в год*** |
| ***1*** | ***Основы знаний о физической культуре*** | ***3*** |
| ***2*** | ***Способы физкультурной***  ***деятельности*** | ***3*** |
| ***3*** | ***Знания о физической***  ***подготовки*** | ***1*** |
| ***4*** | ***Общеразвивающие упражнения*** | ***3*** |
| ***5*** | ***Легкоатлетические упражнения*** | ***26*** |
| ***6*** | ***Гимнастика с элементами***  ***акробатики*** | ***19*** |
| ***7*** | ***Лыжная подготовка*** | ***10*** |
| ***8*** | ***Подвижные игры:*** | ***23*** |
| ***9*** | ***Плавание*** | ***14*** |
| ***ИТОГО*** | | ***102*** |

**3.3. Календарно-тематический план по физической культуре**

**4 класс (102 часа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание учебного материала** | **Кол-во часов** | **I**  **триместр** | **II**  **триместр** | **III триместр** |
| **I** | ***Основы знаний о физической подготовки*** |  |  |  |  |
| 1 | ***Знания о физической культуре:*** | **3** | **1** | **1** | **1** |
| - правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале, требование к одежде и обуви;  - урок посвященный олимпиаде Сочи 2014г |  | + |  |  |
| - Способы и особенности движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;  - Работа скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание учебного материала** | **Кол-во часов** | **I**  **триместр** | **II**  **триместр** | **III триместр** |
| **1** | - Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).  Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол |  |  | **+** |  |
| **2** | ***Способы деятельности с общеразвивающей направленностью:*** | **3** |  | **2** | **1** |
| - изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу, по количеству повторений); |  |  | **+** | **+** |
| - наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки |  |  | + |  |
| 3. | ***Общеразвивающие упражнения*** | **3** | **1** | **2** |  |
|  | - комплекс ОРУ на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата;  - комплекс ОРУ на дифференцирование мышечных усилий; |  | + |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание учебного материала** | **Кол-во часов** | **I**  **триместр** | **II**  **триместр** | **III триместр** |
|  | - комплекс ОРУ на координацию движений; |  |  | + |  |
|  | - комплекс ОРУ на развитие подвижности суставов и гибкости. |  |  | + |  |
|  | ***Знания о физической подготовке:*** | **1** | **1** |  |  |
|  | - общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела;  - правила измерения силы, гибкости и координации |  | + |  |  |
| ***ИТОГО*** | | **10** | **3** | **4** | **3** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание учебного материала** | **Кол-во часов** | **I**  **триместр** | **II**  **триместр** | **III триместр** |
| **II** | **Физическое развитие и физическая подготовка.** | **92** | **25** | **46** | **28** |
| **1** | **Легкоатлетические упражнения:** | ***25*** | ***16*** |  | ***10*** |
| - ходьба, бег, прыжки разными способами, с разной амплитудой, траекторией и направлением движений; |  | **+** |  | **+** |
| -преодоление малых препятствий прыжком, запрыгивание, перелезание, переползание; |  | **+** |  | **+** |
| - преодоление полосы препятствий разными способами передвижения. |  | **+** |  | **+** |
| - прыжки в длину с разбега 3-5 шагов |  | + |  | + |
| - прыжки в длину с места и «согнув ноги»; |  | + |  | + |
| - бег с высокого старта на 30 м; |  | + |  | + |
| - бег на 1000 м; |  | + |  | + |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание учебного материала** | **Кол-во часов** | **I**  **триместр** | **II**  **триместр** | **III**  **триместр** |
| **2.** | ***Подвижные игры:*** | ***26*** | ***9*** | ***12*** | ***2*** |
|  | - подвижные игры с элементами гимнастики; |  | + | + | + |
|  | подвижные игры с элементами акробатики; |  |  | + | + |
|  | - подвижные игры с элементами легкой атлетики; |  | **+** | **+** | **+** |
|  | - подвижные игры с элементами лыжных гонок; |  | **+** | **+** |  |
|  | простейшие технические действия из спортивных игр (футбол, баскетбол волейбол, пионербол, стритбол); |  | + | + | + |
|  | эстафеты; |  | **+** | **+** | **+** |
| 3 | **Гимнастика с алиментами акробатики** | ***19*** |  | ***19*** |  |
|  | строевые упражнения; |  |  | + |  |
|  | - акробатические комбинации; |  |  | + |  |
|  | - ритмическая гимнастика; |  |  | **+** |  |
|  | - разновидность простых висов и махов; |  |  | **+** |  |
|  | - комбинации на напольном гимнастическом бревне; |  |  | + |  |
|  | - опорные прыжки |  |  | **+** |  |
|  | -лазание по гимнастической стенке; |  |  | **+** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание учебного материала** | **Кол-во часов** | **Iчетверть** | **IIтриместр** | **III**  **триместр** |
| **4** | **Лыжная подготовка** | **10** |  | **10** |  |
|  | -основные лыжные хода; |  |  | + |  |
| - передвижение попеременным двухшажным ходом; |  |  | + |  |
| повороты способом «переступание» на месте и в движении |  |  | + |  |
| подъем способом «лесенка» и «полуелочкой»; |  |  | + |  |
| - торможение «плугом»; |  |  | + |  |
| - спуски в высокой и низкой стойке; |  |  | + |  |
| 5 | **Плавание** | **14** |  |  | **14** |
| *Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; «звездочка». «торпеда». «поплавок» |  |  |  | + |
| *Упражнения для освоения правильного дыхания в воде* |  |  |  | + |
| *Лежание и скольжение* |  |  |  | + |
| *Упражнения на согласование работы рук и ног.* |  |  |  | + |
| *Проплывание учебных дистанций*: произвольным способом и кролем на груди. |  |  |  | + |
|  | ***Итого*** | ***102*** | **28** | **46** | **28** |

4.**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ**

**Учащиеся должны Знать:**

* Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
* О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических 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, роль зрительного и слухового анализатора 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 поддержание достойного внешнего вида;
* О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь:**

* Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим 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.

**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 (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное 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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

*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 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, масса) 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

*Физическое совершенствование*

**Выпускник научится:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности
* 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;
* составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
* выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
* проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
* составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
* вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
* ***демонстрировать уровень физической подготовленности.***

**Выпускник получит возможность научиться:**

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
* выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

**4.1. Уровень физической подготовленности.**

**Учащиеся 4 класса должны демонстрировать уровень физической подготовленности:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку (с) | 10.0 | 10.3 |
| скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (см) | 185 | 170 |
| Силовые | Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз) | 5и выше | 4 |
| *подтягивание*  *-на высокой перекладине (кол-во раз)*  *-на низкой перекладине (кол-во раз)* | 5  и выше | 13  и выше |
| К выносливости | *6-минутный бег (м)* | 1000-1200 | 850-1000 |
| К координации | *челночный бег 3х10 м (сек)* | 8.6 | 9.5 |
| ***гибкость*** | *наклон вперед из положения сидя,*  *(см)* | 6-10 | 6-8 |

**5. КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН**

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффектив­ности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготов­ленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физи­ческими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленно­сти учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подго­товленности. Оценка ставится за технику движений и теоретиче­ские знания.

**По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся ис­пользовать знания применительно к конкретным случаям и практи­ческим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демон­стрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся неболь­шие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутст­вует логическая последовательность, имеются пробелы в мате­риале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выпол­нения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод по­сле значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является де­монстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

**По технике владения двигательными действиями (умения­ми, навыками).**

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких оши­бок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

**6. ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Нормативы** | | Пол | **3 класс** | | | **4 класс** | | |
| **"5"** | **"4"** | **"3"** | **"5"** | **"4"** | **"3"** |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | **м** | 5,1 | 6,7 | 6,8 | 5,0 | 6,5 | 6,6 |
| **д** | 5,3 | 6,9 | 7,0 | 5,2 | 6,5 | 6,66 |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени) | **м** | + | + | + | 5.50 | 6.10 | 6.50 |
| **д** | + | + | + | 6.10 | 6.30 | 650 |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | **м** | 8.8 | 9.9 | 10.2 | 8.6 | 9.5 | 9.9 |
| **д** | 9.3 | 10.3 | 10.8 | 9.1 | 10.0 | 10.4 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | **м** | 175 | 130 | 120 | 185 | 140 | 130 |
| **д** | 160 | 135 | 110 | 170 | 140 | 120 |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | **м** | 85 | 80 | 75 | 90 | 85 | 80 |
| **д** | 75 | 70 | 65 | 80 | 75 | 70 |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | **м** | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |
| **д** | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | **м** | 13 | 10 | 7 | 16 | 14 | 12 |
| **д** | 10 | 7 | 5 | 14 | 11 | 8 |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | **м** | 5 | 3 | 1 | 5 | 3 | 1 |
| 9 | Метание т/м (м) | **м** | 18 | 15 | 12 | 21 | 18 | 15 |
| **д** | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | **д** | 25 | 23 | 21 | 28 | 25 | 23 |
| **м** | 30 | 28 | 26 | 33 | 30 | 28 |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | **м** | 42 | 40 | 38 | 44 | 42 | 40 |
| **д** | 40 | 38 | 36 | 42 | 40 | 38 |
| 12 | Многоскоки- 8 прыжков м. | **м** | 13 | 11 | 9 | 15 | 14 | 13 |
| **д** | 13 | 11 | 9 | 14 | 13 | 12 |
| 13 | Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге | **м** | 6 | 4 | 2 | 7 | 5 | 3 |
| **д** | 5 | 3 | 1 | 6 | 4 | 2 |
| 14 | Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | м | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 7.00 | 7.30 | 8.00 |
| д | 8.30 | 9.00 | 9.30 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: *проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)*

**7.Педагогические условия и средства реализации стандарта.**

**Формы:** урок.

**Типы уроков:**

* - урок изучение нового материала;
* - урок совершенствования знаний, умений и навыков;
* -урок обобщения и систематизации знаний, умений и навыков;
* -комбинированный урок;
* -урок контроля умений и навыков.

**Виды уроков:**

* урок – сообщение новых знаний
* урок-закрепление знаний
* урок-повторение знаний
* урок – игра
* проверка знаний

**Учебное оборудование:**

* Бревно гимнастическое напольное
* Козёл гимнастический
* Канат для лазания
* Перекладина гимнастическая пристеночная
* Стенка гимнастическая
* Скамейка гимнастическая
* Палка гимнастическая
* Скакалка детская
* Мат гимнастический
* Лыжи с креплениями и палками
* Щит баскетбольный тренировочный
* Сетка волейбольная
* Мячи: набивные, волейбольные, баскетбольные, футбольные

**Методы обучения:**

*Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:*

1. Словесные, наглядные, практические.
2. Индуктивные, дедуктивные.
3. Репродуктивные, проблемно-поисковые.
4. Самостоятельные, несамостоятельные.

*Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности:*

1. Стимулирование и мотивация интереса к учению.
2. Стимулирование долга и ответственности в учении.

*Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности:*

1. Устного контроля и самоконтроля.

**Принципы обучения:**

* Принцип научности обучения
* Связи теории с практикой
* Системности
* Принцип сознательности и активности в обучении
* Индивидуальный подход в условиях коллективной работы
* Принцип наглядности
* Доступность обучения
* Принцип прочности усвоения знаний

**Формы подведения итогов:**

* Индивидуальный и фронтальный опрос
* Работа в паре, в группе

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

***Программа***

**1. Физическая культура.** Начальные классы./ Под редакцией **А.П. Матвеева.** Издательство «Просвещение», Москва, 2011г.

**2. Физическая культура.** Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений./ **А.П.Матвеев.** М.: Просвещение, 2011г.

**3.*Учебник*А.П.Матвеев. Физическая культура.** Учебник для учащихся 1 класса. Издательство «Просвещение», Москва, 2008г.

**4. А.П.Матвеев. Физическая культура.** Учебник для учащихся 2 класса. Издательство «Просвещение», Москва, 2008г.

**5. А.П.Матвеев. Физическая культура.** Учебник для учащихся 3-4 класса. Издательство «Просвещение», Москва, 2011г.