1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 4 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования») и авторской программы

«Физическая культура»В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год.

**Цели обучения**

При изучении физической культуры реализуются следующие цели:

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
* развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
* овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
* воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями.
* упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

**2.Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Особенностью физической культуры как подготовка учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования пред­ставлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической куль­турой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каж­дом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревно­вания, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечеб­ной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в на­чальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесо­образно ориентироваться на расширение и углубление знаний о фи­зической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культу­ра». Это, касается, прежде всего выполнения правил гигиены, здоро­вого образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

**Основные содержательные линии**

В данной программе выделены две содержательные ли­нии: «Укрепление здоровья и личная гигиена» и «Физическое разви­тие и физическая подготовка».

**Первая содержательная линия включает:** 1)значения роли физической культуры в укреплении здоровья, гигиенические правила по закаливанию организма, подбора спортивной одежды и обуви, а также требования к соблюдению безопасности при выполнении физических упражнений;2)простейшие способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха, наблюдения за индивидуальной осанкой и телосложением, измерения частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;3)комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений.

**Вторая содержательная линия включает:**1)знания о физических упражнениях, их роли и значения в физической подготовке человека, правилами их выполнения;2 ) простейшие способы организации самостоятельных занятий по развитию основных физических качеств и освоению физических упражнений, приемы наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности;3)жизненно важные двигательные умения и навыки, подвижные игры и упражнения из базовых видов спорта.

**3.Описание места учебного предмета «Физическая культура» в базисном учебном плане**

Согласно федеральному базисному учебному плану и учебному плану школы на предмет « Физическая культура » в 4- классе отводится по3 учебных часа в неделю.

Общее число часов в 4классе составляет 102часов.

***4.Ценностные ориентиры содержания предмета «Физическая культура»***

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

 – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятий 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;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

– 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 условиях.

**5.Личностные метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

 – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***Предметные результаты*:**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**6. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
|  |  | **Класс 4** |
|  |  |  |
| **1** | ***Базовая часть*** | **75** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре |  |
| 1.2 | Подвижные игры | 18 |  |
| 1.31.4 1.5  | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
|  | Легкоатлетические упражнения | 21 |
|  | Лыжная подготовка | 18 |
|  |  |  |
| **Всего:** | **75****24** |
|  |  |
| **2** | ***Вариативная часть*** |
| 2.1 | Подвижные игры | 3 |
| 2.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 6 |
| 2.3 | Легкая атлетика | 9 |
| 2.4 | Лыжная подготовка | 9 |
|  |  |  |
| **Всего**: | **27** |
| **Итого** | **по видам программного материала учебный год** |
| 1 | Подвижные игры | 21 |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |
| 3 | Легкоатлетические упражнения | 30 |
| 4 |  Лыжная подготовка | 27 |
|  |  |  |
| **ИТОГО:** | **102** |

ГРАФИК ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
МОУ Мошковская СОШ 2011- 2013г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1-4 классы** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Четверть | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 | четверть |
| Неделя | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Кол-во часов | Сентябрь 12 часов |  | Октябрь 15 часов | Ноябрь 9 часов | Декабрь 12 часов | Январь 8 часов | Февраль 11 часов | Март 8часов | Апрель 12 часов |  | Май 12часовввв |
| в месяц |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кол-во |  |  |  |  |  |  |  |
| часов | Всего-27 | часов | Всего -21 часов |  | Всего - 24 часов | Всего-27 часов |
| в четверти |  |  |  |  |  |  |  |
| 1-2 классы | Легкоатлетические | Гимнастика | Подвижные игры |  | Лыжная подготовка | Гимнастика | Легкоатлетические |
|  | упражнения | с элементами | 21 часов |  | 24 часов | с элемента- | упражнения |
|  | 15 часов | акробатики |  |  |  | ми акроба- | 15часов |
|  | (спортплощадка) | 12 часов(спортзал) |  (игровой зал) |  |  | тики 12 часов(спортзал) | ( спортплощадка ) |
|  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3-4 классы | Легкоатлетические | Гимнастика | Подвижные игры | Лыжная подготовка | Гимнастика | Легкоатлетические |
|  | упражнения | с элементами | 21 часов | 27 часов | с элемента- | упражнения |
|  | 15 часов | акробатики | (игровой зал) |  | Ми акроба- | 15 часов |
|  | (спортплощадка) | 12 часов(спортзал) |  |  | тики 12 часов(спортзал) | (спортплощадка) |

Примечание в течение учебного года возможно изменять по четвертям прохождение программы по разделам «Гимнастика с элементами акробатики» и «Подвиж­ные игры».Прохождение программы по разделу «Лыжная подготовка» изменять возможно в связи с изменением температурного режима .

**4 класс**

**Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

**Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

***Легкая атлетика***

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укатишься за два шага».

*На материале раздела «Плавание»:* «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**Уровень физической подготовки в 4 классе**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| **Формы организации учебного процесса** |
| ***Формы учебных занятий*** | ***Методы*** | ***Формы организации работы учащихся*** | ***Виды деятельности учащихся*** |
|  |  |  |  |
| Лекция | Объяснительно -иллюстративныйопрос | Фронтальная | Являются активными слушателями |
| Учебный практикум | Деятельностный подход | Индивидуальная | Самостоятельно создают вольные упражнения по гимнастике |
| Практикум | Частично-поисковыйПроверочные беседы | В парах | Выполняют развивающие упражнения, Освобождённые учащиеся -отвечают по вопросам. |
| Учебная игра | Проблемный наблюдение | Групповая | Учатся правильно играть в подвижные и спортивные игры |
| Проблемная дискуссия | Исследовательский |  | Проводят исследования |
| Межпредметный интегрированный урок | тестирование |  | Освобождённые учащиеся по состоянию здоровья: готовятся по учебнику, по пройденному материалу и отвечают, создают и защищают рефераты .презентации |
| **Основные формы контроля** |
| Фронтальный |
| Кросс |
| Самостоятельная работа |
| Тесты, экспресс -тестирование |
| Контрольные упражнения |

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

***Классификация ошибок и недочетов,*** ***влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

**УЧАЩИХСЯ**

 **Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

Физическим развитием физической подготовленностью, умения принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований. В речевой деятельности это умение участвовать в диалоге при обучении двигательным действиям или объяснять правила подвижных игр, умение элементарно обосновывать В процессе овладения физической культурой происходит формирование общеучебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Так, в структуре познавательной деятельности это простейшие наблюдения за собственным качество выполнения физических упражнений, используя для этого наглядные образцы. У школьников развиваются организационные умения, связанные с самостоятельным выполнение задания. С изменением физической нагрузки с учетом индивидуальных показаний частоты сердечных сокращений и самочувствия. Развиваются также умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

Результаты обучения представлены в Требованиях к уровню подготовки оканчивающих начальную школу и содержат три компонента: **знать/понимать** - перечень необходимых для усвоения каждым учащимся знаний; **уметь** - владение конкретными умениями и навыками; **умения** - использовать приобретённые знания и умения в повседневно жизни.

**Знания о физической культуре**

* Физическая культура как система разнообразных форм знаний физическими упражнениями по укреплению здоровья человека, ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах.
* Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
* История развития физической культуры и первых соревнований.
* Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.
* Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

* Самостоятельные занятия, составление режима дня, выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.
* Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
* Самостоятельные подвижные и спортивные игры, организация подвижных и спортивных игр(на спортивных площадках и в спортивных залах

**Физическое совершенствование**

* Физкультурно-оздоровительная деятельность, комплексы физических упражнений для утренней заряди, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы дыхательных упражнений, гимнастика для глаз.
* Спортивно-оздоровительная деятельность, гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы, строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
* Акробатические упражнения, (упоры, седы, перекаты, стойка на лопатках, кувырок вперёд и назад, гимнастический мостик); акробатические комбинации
* Упражнения на низкой гимнастической перекладине: (висы, перемахи, упоры); гимнастические комбинации.
* Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.
* Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья переползанием и проползанием, запрыгиванием и спрыгиванием.
* Легкая атлетика; беговые упражнения, с высокого и низкого старта, челночный бег 30м, 60м, кросс 1000м; прыжковые упражнения (прыжки с места, и с разбега в длину) прыжки в высоту способом «перешагивания» метание малого мяча на дальность и в вертикальную цель; броски большого мяча 1кг на дальность разными способами.
* Лыжная подготовка, передвижение на лыжах; ступающим шагом, скользящим шагом и попеременно двухшажным ходом. Повороты способом «переступания» на месте и в движении. Подъём ступающей шагом и способом «лесенкой», торможение палками, падением и способом «плуг». Спуски в основной и низкой стойке.
* Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики. лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств(силы,выноеливости,быстроты,координации,ловкости.),психических качеств(внимания, памяти, ,оперативного мышления) и социальных качеств(взаимодействия,сдержанности,смелости,честности).Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола, гандбола.
* Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий.

**В результате изучения физической культуры ученик должен**

**Знать/понимать**

* Роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
* Правила и последовательность выполнения упражнений утреней гимнастики , физкультминуток, простейших комплексов, для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

**Уметь**

* Передвигаться различными способами (ходьба. бег, прыжки)в различных условиях;
* Выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
* Выполнять общеразвивающие упражнения ( с предметами и без предметов)для развития основных физических качеств(силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
* Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
* Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для :
* Выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
* Преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
* Соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
* Наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовлено

**ЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование раздела программы | Тема урока и номер урока по теме | Кол- во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Форма контроля | Оборудо-вание | Дата проведения |
|  | факт |
| 1 | *2* | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  | **I ч е т в е р т ь: учебных недель – 9, всего – 27 часов** |
|  | **Легкоатлетические упражнения**(15 часов) | 1. Введение в предмет | 1 | Вводный | Правила безопасного поведения на уроках физической культуры. Повторение строевых упражнений | **Знать:**– правила безопасного поведения на уроках физической культуры, при занятиях легкоатлетическими упражнениями;– признаки правильной ходьбы, бега, прыжков;– правила личной гигиены, режим дня;– п о н я т и я: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.**Уметь:**– правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;– бегать с максимальной скоростью 30 м, 60 м;– бегать в равномерном беге до 8 минут с ускорением от 40 до 60 м, в чередовании с ходьбой до 200 м; |  | Секундо-мер |  |
|  | 2. Ходьба и бег | 1 | Комбинированныйурок | Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Бег 30 м с высокого старта. П/и «Пустое место» | Бег 30м |  |
|  | 3. Ходьба и бег.Кроссовая подготовка | 1 | Комбинированныйурок | Ходьба с преодолением 3–4 препятствий в различном темпе. Без 30 м, 60 м с высокого старта. Равномерный бег 5–6 минут. П/и «Пустое место» | Бег 60м |  |
|  | 4. Ходьба и бег.Кроссовая подготовка | 1 | Комбинированныйурок | Сочетание различных видов ходьбы, бега. П/и «Круговая эстафета» (расстояние 15–30 м). Равномерный бег 5–6 минут | Бег1000м |  |
|  | 5. Прыжок в длину с места | 1 | Комбинированныйурок | Прыжок в длину с места. Прыжки на расстояние 60–110 см в полосу приземления шириной 30 см. П/и «Прыжки по полосам». Бег 30 м, 60 м, бег с ускорением от 40 до 60 м | Прыжки с места-зачёт |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | *2* | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  | 6. Прыжок в длину с места. Бег | 1 | Урок закрепления знаний и умений | Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления). Бег 30 м, 60 м, бег в чередовании с ходьбой до 200 м. П/и «Волк во рву» | – стартовать с высокого старта;– выполнять прыжок в длину с места, разбега.**Понимать:**– значение и роль легкоатлетических упражнений на развитие выносливости, скоростных качеств | Прыжки с места-зачёт | РулеткаСекундо-мерРулеткаСекундо-мерРулеткаСекундо-мерРулеткаСекундомерСекундо-мер |  |
|  | 7. Прыжок в длину с разбега. Бег | 1 | Урок совершенствования знаний и умений | Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30–50 см.Бег 30 м, 60 м, бег и с изменением направления движения. П/и «Белые медведи» |  |  |
|  | 8-9. Прыжок в длину с разбега. Бег | 2 | Урок совершенствования знаний и умений | Закрепление техники прыжка в длину с разбега (согнув ноги). Бег 30 м, 60 м, челночный бег 310 м. П/и «Встречная эстафета» (расстояние 10–20 м) | Прыжки с места-зачёт |  |
|  | 10-11. Прыжок в длину с разбега. Бег | 2 | Комбинированныйурок | Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега. Контрольные нормативы: бег 30 м. П/и «Салки» | Прыжки с разбега-зачёт |  |
|  | 12-13. Прыжок в длину с разбега. 14-15. Кроссовая подготовка | 22 | Комбинированныйурок | Равномерный бег до 8 минут. Контрольные нормативы: прыжок в длину с места, с разбега. П/и «Космонавты» | Кросс-зачёт |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики**(12 часов) | 1. Строевые и акробатические упражнения с мячами | 1 | Комбинированныйурок | Построение в колонну по одному, в две шеренги, передвижение по диагонали, противоходом. Выполнение команд. Комплекс ОРУ с большими и малыми мячами. П/и «Бегуны и метатели» | **Знать:**– правила безопасности во время занятий по гимнастике;– названия снарядов, гимнастических элементов;– название гимнастического оборудования, инвентаря.  |  | мячи |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | *2* | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  | 2. Строевые, акробатические упражнения с предметами | 1 | Комбинированныйурок | Перестроение, передвижение в колонне по одному, по два. Повороты. Выполнение команд. Комплекс ОРУ с большими и малыми мячами. П/и «Охотники и утки» | **Уметь:**– выполнять строевые упражнения;– принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища с предметами и без предметов;– выполнять кувырок вперед, назад;– ходить, лазать по гимнастической скамейке, бревну.**Понимать:**– значение гимнастических упражнений для развития гибкости, координации движений | Составление композиции | Гимнастические лентыГим /палки,СкакалкиМаты, гимнастические снарядыортопедические мячиковры для вольных упражненийгимнастическое бревноскамейки |  |
|  | 3–4. Строевые, акробатические упражнения с предметами | 2 | Урок совершенствования знаний и умений | Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой, обручем, скакалкой. П/и «Зеркало», «Забегалы» | Составление компози-ции -зачет |  |
|  | 5-7. Строевые и акробатические упражнения | 3 | Урок усвоения новых знаний и умений | Кувырок вперед, назад. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. П/и «Исправь осанку» | Составление композиции |  |
|  | 8-9. Строевые и акробатические упражнения  | 2 | Урок закрепления новых знаний и умений | Кувырок назад и перекатом, стойка на лопатках. Комбинации из освоенных элементов. Мост с помощью и самостоятельно. П/и «Замри» | Составление компози-ции--зачёт |  |
|  | 10. Акробатические упражнения на равновесие | 1 | Комбинированный урок | Ходьба большими шагами и выпадами, ходьба и повороты на носках на двух, одной ноге на гимнастическом напольном бревне. П/и «Альпинисты» | Составление компози-ции |  |
|  | 11-12. Акробатические упражнения на равновесие | 2 | Комбинированный урок | Ходьба большими шагами и выпадами, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед на гимнастическом напольном бревне. П/и «Перестрелка» | Составление композиции--зачёт |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  | **II ч е т в е р т ь: учебных недель – 7, всего – 21 часов** |
|  | **Подвижные игры**(21 часов) | 1. Техника безопасного поведения при подвижных играх | 1 | Вводный урок | Техника безопасного поведения при подвижных играх, играх с мячом | **Знать:**– правила безопасного поведения при подвижных играх;– названия и правила игр;– название оборудования, спортивного инвентаря.**Уметь:**– играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;– владеть мячом: держание, передача, ловля, ведение мяча индивидуально и в паре, стоя на месте, в движении;– выполнять броски мяча в цель.**Понимать:**– влияние подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств;– влияние подвижных игр на воспитание коллективистских и нравственных качеств личности;– влияние подвижных игр на воспитание волевых качеств личности |  | Мячи баскет-больныеМячи баскет-больныеМячи баскет-больныеМячи баскет-больныеМячи баскет-больные |  |
|  | 2. Ловля и бросок мяча | 1 | Урок совершенствования знаний и умений | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, кругах. Бросок мяча двумя руками снизу, из-за головы, от плеча. П/и «Гонка мячей по кругу!», «Перестрелка» | Техника ловли и передачи мяча |  |
|  | 3. Ловля и бросок мяча в движении | 1 | Урок совершенствования знаний и умений | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Бросок мяча в цель в ходьбе, медленном беге.П/и «Подвижная цель», «Мяч ловцу» | Зачёт по технике ловли и передачи мяча с «снизу» |  |
|  | 4–5. Ловля, передача и бросок мяча | 2 | Уроки усвоения и закрепления новых знаний и умений | Передача мяча в парах, стоя на месте, по кругу, в шеренге. Бросок одной рукой по воротам.П/и «Вызови по имени», «Быстро и точно» | Зачёт по технике ловли и передачи мяча «сверху» |  |
|  | 6–7. Ловля, передача и бросок мячВедение мяча | 2 | Уроки усвоения и закрепления новых знаний и умений | Ловля и передача мяча в парах в движении. Ведение мяча в движении с последующей передачей. П/и «Перестрелка» Мини-баскетбол | Зачёт по технике ловли и передачи мяча в движении |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  | 8-9. Ловля, передача и бросок мяча.Ведение мяча | 2 | Уроки усвоения и закрепления новых знаний и умений | Ловля, передача и броски мяча в движении.Бросок мяча в цель (по воротам).Спортивная игра (с/и) «Мини-гандбол», /и «Борьба за мяч» |  | Зачёт по технике ловли и передачи мяча в движении | Мячи баскет-больные |  |
|  | 10–11. Бросок мяча в цель.Ведение мяча в движении | 2 | Урок совершенствования знаний и умений | Бросок мяча в цель (по воротам).С/и «Мини-гандбол», п/и «Борьба за мяч» |  |  |
|  |  | 12–13. Бросок мяча в цель.Ведение мячав движении | 2 | Уроки усвоения и закрепления новых знаний и умений  | Бросок мяча в цель (щит, кольцо).Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой шагом, бегом.С/и «Мини-баскетбол», п/и «Снайперы» | **Знать:**– правила безопасного поведения при подвижных играх;– названия и правила игр;– название оборудования, спортивного инвентаря.**Уметь:**– играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;– владеть мячом: держание, передача, ловля, ведение мяча индивидуально и в паре, стоя на месте, в движении;– выполнять броски мяча в цель.**Понимать:**– влияние подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств; | Зачёт по технике ловли и передачи мяча в движенииЗачёт по технике передачи мяча сверху двумя рукамиЗачёт по технике передачи мяча сверху двумя руками в парах |  |  |
|  | 14–15. Элементы волейбола :передача сверху двумя руками | 2 | Уроки усвоения и закрепления новых знаний и умений | Элементы волейбола: передача сверху двумя руками в парах. через сетку.С/и «Пионербол» |  |  |
|  | 16–17 Элементы волейбола :передача сверху двумя руками | 2 | Урок закрепления новых знаний и умений.Комбинированный урок | Элементы волейбола: передача сверху двумя руками в парах. через сетку.С/и «Пионербол» | Мячи/ волейбо-льные |  |

*.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  | 18–19. Элементы волейбола :передача сверху двумя руками | 2 | Урок закрепления новых знаний и умений.Комбинированный урок | Элементы волейбола: передача сверху двумя руками в парах. через сетку.С/и «Пионербол»» | – влияние подвижных игр на воспитание коллективистских и нравственных качеств личности;– влияние подвижных игр на воспитание волевых качеств личности | зачёт по технике передачи мяча сверху двумя руками | Мячи/ волейбо-льные |  |
|  |  | 20-21 Элементы волейбола :передача сверху двумя руками | 2 | Контрольный урок | Контрольные нормативы «Техника передачи сверху двумя руками в парах, через сетку. С/и «Пионербол» |  | зачёт по технике передачи мяча сверху двумя руками  | Мячи/ волейбо-льные |  |
|  | **3 четверть: учебных недель -10, лыжной подготовки-27 часов** |
| Дата/пров | Коррекця | Раздел | Тема | во | Тип | Цели | Требования к уровню подготовки уча | Оборудование | Форма |
| урока/по плану | даты/прич | Программ. | урока | час | урока | Задачи | Знать/уметь  |  | контроля |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Лыжная подготовка (27 час) |  Совершенствование элементов лыжного строя | 1 | Комбини­рованный урок | Вводный инструктаж. Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки. Проверка лыжного снаряжения | **Знать:**- правила поведения при занятиях лыжной подготовкой. Требования по соблюдению мер безопасности- значение системы закаливания организма и в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека;- названия упражнений способов передвижения на лыжах;- названия лыжного снаряжения для обучения .**Уметь:**- модулировать технику базовых способов передвижения на лыжах;осваивать универсальные умения контролировать передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений; -выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;- осуществлять за правильной работой рук и ног;- применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовки;- выполнять технику поворотов, спусков и подъёмов.**Понимать:**- значение закаливающих процедур;- роль знаний лыжной подготовки для физического развития. | Лыжипалки | Зачет по технике безопсности |
|  |  |  | Совершенствование техники скользящего шага передвижению ступающим щагом | 3 | Комбини­рованный урок | Совершенствование передвижения скользящим шагом. Равномерная ходьба скользящим шагом до 1,5км.. Игра «К своим флажкам»  Скользящий шаг без палок. |  | зачет |
|  |  |  | Совершенствование техники «Попеременно двухшажного хода». Совершенствование техникискользящимшагом | 3 | Изучение нового материала |  Совершенствование техники «попеременно двухшажного хода». Ира «Бегуны и метатели» Развитие общей физической выносливости.. |  | Лыжи палки |  |
|  |  |  | Совершенствование техники «Попеременно двух шажного хода.Техника работыног | 4 | Комбини­рованный урок |  Совершенствование техники «попеременно двухшажного хода». Эстафета «Быстрый лыжник» Развитие скоростно-силовых способностей.Зачёт по технике скольжения. | зачет |
|  |  |  | Совершенствование техники «Попеременно двухшажного хода» согласов. работа рук и ног  | 4 | Урок ус­воения но­вых знаний и умений | Перестроение и передвижение в колонне по одному. Прохождение дистанции до 1км«попеременно двухшажным ходом» в разном темпе. Развитие общей физической выносливости. |  |
|  |  |  | Совершенствование поворота переступанием на месте | 4 | Урок за­крепления новых зна­ний и уме­ний | Произвольное передвижение детей на лыжах по кругу «попеременным двухшажным ходом» 1,5км.Повторить поворот переступанием на месте напра-во (нале-во)!» | зачет |
|  |  |  | Совершенствование техники спуска в низкой, средней, высокой стойке.подъёма «полуёлочкой» | 4 | Урок ус­воения но­вых знаний и умений | Передвижение на лыжах «попеременно двухшажным ходом в разном темпе до !.5км.Спуски в низкой, средней, и высокой .стойке ,Подъёмы полуёлочкой , лесенкой. Зачет по спускам. Эстафета на лыжах.. |  |
|  |  |  | Совершенствование техники спусков и подъёмовПрохождение дистанции до 2 км | 22 | Урок за­крепления новых зна­ний и уме­ний | Совершенствование техники поворота «переступанием», спусков в низкой, средней, высокой стойке, подъёмов ; полуёлочкой и «лесенкой». Игра « Кто дальше». Зачёт по подъёмам. | зачет |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  | **IV ч е т в е р т ь: учебных недель – 8, всего – 24 часов** |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики**(12 часов) | 1-2. Строевые упражнения.Танцевальные упражнения | 2 | Урок усвоения и закрепления новых знаний | Строевые упражнения. Повороты. Выполнение команд. Построение в две шеренги. Ритмическая гимнастика. I и II позиции ног. Сочетание шагов галопа и польки в парах | **Знать:**– правила безопасности во время занятий по гимнастике;– названия снарядов, гимнастических элементов;– названия гимнастического оборудования, инвентаря.**Уметь:**– выполнять строевые упражнения;– осуществлять движения рук, ног, туловища с предметами и без предметов под музыкальное сопровождение;– выполнять танцевальные шаги, движения;– выполнять вис на гимнастической стенке, перекладине;– выполнять подтягивание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке;– лазать по гимнастической стенке, канату. | Зачёт по поворотам «налево»«направо» | КоверМатыКоверМатыКоверМатыГимнастические снарядыБрусья ,перекла-динаОртапе-дические мячи |  |
|  | 3-4. Строевые упражнения.Танцевальные упражнения | 2 | Урок усвоения и закрепления новых знаний | Строевые упражнения. Повороты. Выполнение команд. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ритмическая гимнастика. Русский медленный шаг. Элементы народных танцев |  Элементы народных танцев -зачёт |  |
|  | 5-6. Акробатические элементы: кувырок вперёд. назад.Вис и упор | 2 | Урок совершенствования знаний и умений | Акробатические элементы: кувырок вперёд, назад Упражнения на гим./снарядах.Вис на перекладине, спиной на гимнастической стенке, вис на согнутых руках. Подтягивание, поднимание ног в висе. | . Контрольный норматив: вис на перекладине |  |
|  | 7-8 Акробатические элементы: кувырок вперёд. назад.Вис и упор | 2 | Урок усвоения новых знаний и умений | Акробатические элементы: кувырок вперёд, назад Упражнения на гимнастических снарядах.Вис на перекладине, спиной на гимнастической стенке, вис на согнутых руках. Подтягивание, поднимание ног в висе. Контрольный норматив: вис на перекладине, гимнастической стенке | Контрольный норматив: кувырок назадзачёт |  |
|  | 9-10кувырок вперёд. назад.Вис и упор | 2 | Урок усвоения новых знаний и умений | Акробатические элементы: кувырок вперёд, назад Упражнения на гимнастических снарядах.Вис на перекладине, спиной на гимнастической стенке. | Контрольный норматив: вис на перекладине |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | *2* | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  | 11-12. Лазание.Опорный прыжок | 2 | Урок закрепления новых знаний и умений | Лазание по шведской стенке. Вскок в упор присев, и соскок взмахом рук | **Понимать:**– значение гимнастических и танцевальных упражнений для развития гибкости, координации движений, чувства ритма, музыкальности | Зачёт по опорномупрыжку | Маты козел |  |
|  | **Легкоатлетические упражнения**(15 часов) | 1. Строевые упражнения.Метание теннисного мяча | 1 | Урок совершенствования знаний и умений | Строевые упражнения. ОРУ. Метание теннисного мяча с места на точность, дальность и заданное расстояние из положения, стоя боком в направлении метания.П/ и «Метко в цель» | **Знать:**– правила безопасного поведения на уроках физической культуры, при занятиях легкоатлетическими упражнениями;– признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, метания мяча;– правила личной гигиены, режим дня;– п о н я т и я: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.**Уметь:**– выполнять строевые упражнения;– правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метании малого мяча и бросках набивного мяча;– бегать с максимальной скоростью 30 м, 60 м;– бегать в равномерном беге до 8 минут;– стартовать с высокого старта;– выполнять прыжок в длину, высоту с места, разбега; |  |  теннис-ные мячитеннис-ные мячинабивные мячинабивные мячи |  |
|  | 2-3. Строевые упражнения.Метание теннисного мяча | 2 | Урок совершенствования знаний и умений | Строевые упражнения. ОРУ. Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1,51,5 м) с расстояния 5–6 м из положения стоя боком в направлении метания. П/и «Точный расчет» | Зачет по метанию теннис-ного мяча |  |
|  | 4. Строевые упражнения.Бросок набивного мяча | 1 | Урок совершенствования знаний и умений | Строевые упражнения. ОРУ. Бросок набивного мяча (1 кг) на дальность и заданное расстояние двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места и с шага.П/и «Кто дальше бросит» |  |  |
|  | 5. Строевые упражнения.Бросок набивного мяча | 1 | Урок совершенствования знаний и умений | Строевые упражнения. ОРУ. Бросок набивного мяча (1 кг) на дальность и заданное расстояние двумя руками снизу вперед-вверх из положения стоя грудью в направлении метания левая  | Зачёт по броску набивного мяча |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | *2* | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  |  |  | (правая) нога впереди, с места и с шага. П/и «Кто дальше бросит» | – преодолевать с помощью бега и прыжков полосу препятствий. |  |  |  |
|  |  | 6-7. Прыжки в длину с места, разбега. Бег. Метание мяча | 2 | Комбинированный урок | Прыжок в длину с места, с высоты до 70 см. Прыжок в длину с разбега, с зоны отталкивания 30–50 см. Бег 30 м, 60 м с низкого старта. П/и «Эстафета прыжков на одной ноге» Метание мяча | **Понимать:**– значение и роль легкоатлетических упражнений на развитие выносливости, скоростных и силовых качеств | зачёт | СтадионТенесный мячТенесный мячПланка для прыжковв высотуПланка для прыжковв высотускакалкаэстафетная палочкасекундо-мер |  |
|  | 8-9. Прыжки в высоту с места, разбега. Бег Метание мяча | 2 | Комбинированный урок | Прыжок в высоту с места, разбега, с поворотом в воздухе и точным приземлением в квадрат. П/и «Прыжки по кочкам». Бег 30 м, 60 м с низкого старта. Контрольный норматив: прыжок в длину с места, прыжок в высоту Метание мяча | зачёт |  |
|  | 10-11. Прыжки в высоту, через препятствия. Бег | 2 | Комбинированный урок | Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. П/и «Полоса препятствий».Контрольный норматив: бег 30 м, 60 м.Равномерный бег до 4 минут | зачёт |  |
|  | 12. Прыжки. Бег | 1 | Комбинированный урок | Прыжки многоразовые через скакалку на правой, левой, обеих ногах. П/и «Круговая эстафета». Равномерный бег до 6–8 минут | зачёт |  |
|  | 13-14. Кроссовая подготовка | 2 | Комбинированный урок | Равномерный бег до 8 мин. П/и «Перестрелка», «Футбол». Кросс по слабопересеченной местности до 1 км | зачёт |  |
|  | 15. Кроссовая подготовка | 1 | Комбинированный урок | Равномерный бег до 8 мин. П/и «Перестрелка», «Футбол» |  |  |

***Материально-техническое обеспечение образовательного процесса***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | количество |  примечания |
|  **Библиотечный фонд**  | **(книгопечатная** | **продукция)** |
| Учебно-методические пособия и рекомендации.Журналы «Физическая культура в  школе»  «спорт в школе»Методика обучения физической культуре:1-11:Физкультура в школе и дома.Волшебная книга игр для детей и их родителейФизическая культура 3 класс. Пособие для учителя.Игры на воздухе.Физкультурные минутки в начальной школе, практическое пособие-2-изд.Поурочные разработки по физкультуре: 1-4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование.Настольная книга учителя физической культуры. Справ. методическое пособиеПоурочные разработки по физкультуре. Универсальное издание 5-9 классы.Адаптация школьников к образовательному процессу: медицинские и психолого-педагогические аспекты.Возрастная психология.Гимнастика для внутренних органов.Соло для позвоночника.Оздоровительная аэробика 10-11классы. Программа, планирование, разработки занятийЗолотые приёмы массажа.Режим дня школьника. | Байбородова Л.В.Леонтьева Т.Н. и др.Баршай Р.М. Должиков И.И.Барышникова Т.Качашкин В.М.Ковалько В.И.Мишин Б. И.Ковалько В.И.Лукацкий М.А. Роненсон О.Д.Сорокоумова Е.А.Анатолий Ситель.Кириченко С.Н.Оремус Н.Куценко Г.И.Кононов И.Ф. | Ежегодная подпискаМетод.пособие.Москва,Ростов н/Д Феникс 2001г.Ростов н/Д  2004г.Москва 2004г.СПБ., 1998г.Москва Айрис-пресс 2004г.Москва 2004г.Москва 2003г.Москва «Вако» 2007г.Тверь научная книга2006г.Москва «Питер» 2006г.Метафора Москва 2007г.Волгоград издательство «учитель»2010г. «Образ-Компани»Москва 1999г. Москва Медицина 1987г. |
| Спортивный час школьника.Физическая культура 1класс Учебник 2класс 3классШкола физкультминуток 1-4классы.Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы.Поурочные разработки по физкультуре. Игровой подход 4класс.Методика физического воспитания.Физическое воспитание в начальной школе. Методика физического воспитанияУчащихся 1-4 классов.Веселая физкультура 1класс.Ура,физкультура!2-4классы.Авторская программа курса «Педагогика здоровья» (для 1-9 классов)Сколиоз-диагностика и реабилитация.(информационное письмо)материалы к реализации национального проекта «Здоровье»Комплексная программа Физического воспитания 1-11кл.Физическая культура 1-11классы.Тематическое планирование    | Козлов В.И.Богданов Г.П.Кузин В.В.Матвеев А.П.Гавердовский Ю.К.Жариков С.М.Ковалько В.И.Дереклеева Н.И.Кованько В.И.Качашкин В.М.Литвинов Е.Н.Погодаев Г.Е.Торочкова Т.Ю.Шитова Р.Я.Роленсон О.Д.Нестеренко А.В.Малюжная М.С.Барвин А.Ф.Белякова Н.В.Чеснов А.А.Лях В.И.Зданевич А.А.Лях В.И.Кофман Л.БМейксон Г.Б. | Москва изд. Физкультура и спорт 1985г.Москва «Фрахт»«КубК-а» 1996г.Москва «Вако» 2007г.Москва «Вако» 2007г.Москва «Вако»Москва «просвещение»  1980г. 1983г.«просвещение»Москва 2001г. 1997г. 2000г.Тверь 2008г.Тверь 2006г.Москва «просвещение» 2011г.Волгоград 2008г.  |
| **Технические** | **средства** | **обучения** |
| Музыкальный центрФОТОАППАРАТВидеокамераМегафонДиапроектор   |   1 1 1 1 1  |  |
|  **Экранно-звуковые пособия** |
| ДиафильмыАудиозаписиДВД |  |  |
|  **Учебно- практическое оборудование** |
|  Мячи: футбольные баскетбольные волейбольные гандбольные резиновые теннисные облегчённые  ортопедические Форма: волейбольная Футбольная баскетбольная детская баскетбол.Гимнастические палки ленты скакалки обручи маты коврикиАкробатическая дорожкаБрусья: параллельные разновысокие Гимнастическая перекладина скамейкиГимнастический мостик  бревно козел коньПланка для прыжков в высоту.Стойка для прыжков в высоту.Баскетбольные тренировочные щитыВолейбольная стойка универсальная.Сетка волейбольная футбольнаяЛыжи детские взрослые с ботинкамиАптечка   | 103020110301058шт.10шт.8шт.8шт.15шт.10шт.20шт.15шт.16шт.20шт.1шт.1шт.1шт.1шт.10шт.1шт.1шт.1шт.1шт.1шт.2шт.КомплектКомплект1шт.Комплект40шт.70шт.1шт. |  |
|  |  **игры** |  |
| ШашкиШахматыБадминтонРакеткиДартс |  10шт. 4шт. 4комплекта 2шт. |  |
|  **Литература рекомендуемая учащимися** |
| Веселая физкультура 1 класс.Ура, физкультура 2-4 класс.Физическая культура 1-11класс.ТестыКомплексы развивающих упражнений.Индивидуальные рекомендации |  | УчебникиРазработанныетесты колплексы оздоровительнойфизкультуры |