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 |  |
| 1.3  1.4 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 -иллюстративный  опрос | | | Фронтальная | | | Являются активными слушателями | | | |
| Учебный практикум | Деятельностный подход | | | Индивидуальная | | | Самостоятельно создают вольные упражнения по гимнастике | | | |
| Практикум | Частично-поисковый  Проверочные 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 | Комбинированный  урок | 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 | Комбинированный  урок | 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 | Комбинированный  урок | 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 | Комбинированный  урок | 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 | Рулетка  Секундо-мер  Рулетка  Секундо-мер  Рулетка  Секундо-мер  Рулетка  Секундомер  Секундо-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 | Комбинированный  урок | 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 | 2  2 | Комбинированный  урок | 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 | Комбинированный  урок | 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 | Комбинированный  урок | 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 ленты  Гим /палки,  Скакалки  Маты, гимнастические снаряды  ортопедические мячи  ковры для вольных упражнений  гимнастическое бревно  скамейки |  |
|  | 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-больные  Мячи баскет-больные  Мячи баскет-больные  Мячи баскет-больные  Мячи 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 мяч  Ведение 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 мяча  в 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 движении  Зачёт по технике передачи мяча сверху двумя  руками  Зачёт 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. | | Лыжи  палки | | | 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 техники  скользящим  шагом | | 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 работы  ног | | 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 подъёмов  Прохождение дистанции до 2 км | | 2  2 | | 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» | Ковер  Маты  Ковер  Маты  Ковер  Маты  Гимнастические снаряды  Брусья ,перекла-дина  Ортапе-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 назад  зачёт |  |
|  | 9-10  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. | 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 мячи  теннис-ные мячи  набивные мячи  набивные 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 | Стадион  Тенесный мяч  Тенесный мяч  Планка для прыжков  в высоту  Планка для прыжков  в высоту  скакалка  эстафетная палочка  секундо-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 родителей  Физическая 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 пособие  Поурочные 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 занятий  Золотые 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 подписка  Метод.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 книга  2006г.  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  3класс  Школа 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 воспитания  Учащихся 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.Б  Мейксон 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 центр  ФОТОАППАРАТ  Видеокамера  Мегафон  Диапроектор | 1  1  1  1  1 |  |
| **Экранно-звуковые пособия** | | |
| Диафильмы  Аудиозаписи  ДВД |  |  |
| **Учебно- практическое оборудование** | | |
| Мячи: футбольные  баскетбольные  волейбольные  гандбольные  резиновые  теннисные  облегчённые  ортопедические  Форма: волейбольная  Футбольная  баскетбольная  детская баскетбол.  Гимнастические палки  ленты  скакалки  обручи  маты  коврики  Акробатическая дорожка  Брусья: параллельные  разновысокие  Гимнастическая перекладина  скамейки  Гимнастический мостик  бревно  козел  конь  Планка для прыжков в высоту.  Стойка для прыжков в высоту.  Баскетбольные тренировочные щиты  Волейбольная стойка универсальная.  Сетка волейбольная  футбольная  Лыжи детские  взрослые с ботинками  Аптечка | 10  30  20  1  10  30  10  5  8шт.  10шт.  8шт.  8шт.  15шт.  10шт.  20шт.  15шт.  16шт.  20шт.  1шт.  1шт.  1шт.  1шт.  10шт.  1шт.  1шт.  1шт.  1шт.  1шт.  2шт.  Комплект  Комплект  1шт.  Комплект  40шт.  70шт.  1шт. |  |
|  | **игры** |  |
| Шашки  Шахматы  Бадминтон  Ракетки  Дартс | 10шт.  4шт.  4комплекта  2шт. |  |
| **Литература рекомендуемая учащимися** | | |
| Веселая физкультура 1 класс.  Ура, физкультура 2-4 класс.  Физическая культура 1-11класс.  Тесты  Комплексы развивающих упражнений.  Индивидуальные рекомендации |  | Учебники  Разработанные  тесты  колплексы оздоровительной  физкультуры |