**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №11 имени В.Д. Бубенина»**

**Петропавловск-Камчатского городского округа**

 **Утверждено: Согласовано: Проверено:**

 **Директор школы: Зам. директора по УВР: Председатель МО:**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Ф. Вернергольд \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.Н. Калига \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А. Бородина**

**Рабочая программа**

**по учебному курсу «Физической культуре»**

**4 класс**

(УМК «Школа России»)

на 2012-2013 учебный год

Составитель программы: учитель начальных классов

Серова Екатерина Владимировна

Петропавловск-Камчатский

2012 год

**Пояснительная записка**

 Рабочая программа разработана на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М. Просвещение, 2008) и является частью Федерального учебного плана для общеобразовательных учреждений Российской Федерации.

На освоение программы по физической культуре в соответствии с рекомендациями регионального БУП в 4 классе выделено 105 часа (3 часа в неделю). А так же часы физической культуры реализуются за счет часов внеклассной, внешкольной работы (занятия в спортивных секциях, проведение школьных дней здоровья, участие детей в школьной и городской спартакиадах, а так же товарищеских встречах между учащимися других школ города).

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

 Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

 Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

***Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы:*** в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

***целью******программы* -** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

***Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:***

* *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

 ***Программа направлена на:***

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями .

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***В учебно-методический комплект «Школа России» входят:***

*УМК учителя-*Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2009 г.

*УМК обучающегося:*

-Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2006.

-Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2006.

Уровень программы- базовый стандарт.

***Содержание курса***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 4 |
|  | **Базовая часть** | 85 |
| 1 | Основы знаний о физической культуреФизическое совершенствование:* гимнастика с основами акробатики
* легкая атлетика
* лыжные гонки
* подвижные игры
 | В процессе урока |
| 21213013 |
|  | **Вариативная часть**Подвижные игры с элементами баскетбола | 17 |
|  | **Итого** | 102 часов |

**Формы организации учебного контроля ЗУН.**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Нормативы** | **4 класс** |
| **"5"** | **"4"** | **"3"** |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | 5,0 | 6,5 | 6,6 |
| д | 5,2 | 6,5 | 6,66 |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)  | м | 5.50 | 6.10 | 6.50 |
| д | 6.10 | 6.30 | 650 |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м | 8.6 | 9.5 | 9.9 |
| д | 9.1 | 10.0 | 10.4 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | 185 | 140 | 130 |
| д | 170 | 140 | 120 |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | 90 | 85 | 80 |
| д | 80 | 75 | 70 |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | 90 | 80 | 70 |
| д | 100 | 90 | 80 |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | 16 | 14 | 12 |
| д | 14 | 11 | 8 |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | 5 | 3 | 1 |
| 9 | Метание т/м (м) | м | 21 | 18 | 15 |
| д | 18 | 15 | 12 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | 28 | 25 | 23 |
| м | 33 | 30 | 28 |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | 44 | 42 | 40 |
| д | 42 | 40 | 38 |
| 12 | Многоскоки- 8 прыжков м. | м | 15 | 14 | 13 |
| д | 14 | 13 | 12 |
| 13 | Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге | м | 7 | 5 | 3 |
| д | 6 | 4 | 2 |

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

#### *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, высоту.

**Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся.**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

***Учащиеся должны знать:***

-об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

-о способах и особенностях движений, передвижений;

-о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

-о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

-об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;

-о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

***Учащиеся должны уметь:***

-выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

-выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

Взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

 По окончании начальной школы учащийся школы должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов в соответствии обязательного минимума содержания образования.

**Учебно-тематический план**

***IV КЛАСС (102 ч)***

***Гимнастика с основами акробатики (18 часов)***

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

***Легкая атлетика(21час)***

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

***Лыжные гонки(21часов)***

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

*Поворот* переступанием.

***Подвижные игры(42 часа)***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

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

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

**тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/№** | **Дата проведеня** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во****часов** | **Вид****контроля** | **Тип****урока** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| 123456789101112131415161718192021222324252627282930313233343536373839404142434445464748495051525354555657585960616263646566676869707172737475767778798081828384858687888990919293949596979899100101102 |  |  ***I- ЧЕТВЕРТЬ*****ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**Инструктаж ПТБ на уроках по лёгкой атл. игра «Пятнашки»Равномер. медленный бег до 8мин.Спец бег.упр до 30м Испытания:Бег 30м,дл.с/м,1000м.;челнок 3\*10Подвижная игра с элементами бега; Пустое место; Третий лишний; Пятнашки.Высокий старт; Бег 20-30м.Бег с в/с 60м.Кроссовый бег в равномерном медленном темпе до 8 мин.Прыжки; Многоскоки на одной ;двух ногах; Круговая эстафета до 60м.Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/мСоревнования круговая эстафета до 200м.**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР**Инструктаж ПТБ на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Пустое место»Подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель».Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву»Ведение мяча на месте и в движенииВедение мяча с изменением направления движенияЛовля и передача мяча на месте и в движении Эстафеты с элементами б/бола, перемещение,броски,передачи.Передача мяча впарах;снизу,от плеча с отскоком, эстафеты с мячом.Игра «Школа»Броски в кольцо двумя руками сверху.Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу, игра «Гонка мача по кругу».Броски в кольцо одной рукой от плеча, игра «Школа»Эстафеты беговые; Подвижная игра «пионербол» с одним мячом по правиламВерхняя передача мяча над собой. Пионербол по правиламНижняя передача мяча над собой. Пионербол по правилам.Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Пионербол по правилам.Нижняя прямая подачаВерхняя передача мяча в парахНижняя передача мяча в парахВерхняя и нижняя передачи мяча в парахВерхняя и нижняя передача в кругу **II- ЧЕТВЕРТЬ****ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ**Инструктаж ПТБ во время занятий гимнастикойСтроевые упражнения: Выполнение команд Становись, Равняйсь, Смирно, Вольно, расчёт в строю, перестроение из шеренги в 3 уступами, в колонну по 3-4 в движенииСтроевые упражн. Подвижная игра «Мы весёлые ребята»Акр-ка: Кувырок вперёд, кувырок назад. ОФП на развитие силы.Акр-ка: Гимнастические стойки на лопатках, мост с помощью. Кувырок вперёд; назад; перекат стойка на лопатках; мост; из полож.лёжа наклон вперёд; кувырок назад; упор присев; прож вверх ноги врозь.Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь рукамиАкробатическая комбинацияАкробатическая комбинацияАкробатическая комбинацияЛазанье по канату в 2-3 приёма.Игра «Рыбаки и рыбки».Лазание по наклонной скамейки, подтягиваясь на животе, в упоре стоя на коленях (м), Опорный прыжок(д);Прыжки со скакалкой.Упражнения в равновесии на скамейке(д) Опорный прыжок(м)Упражнения в равновесии на гимн. Бревне(д);Опорный прыжок(м)Комбинация на гимнастическом бревне;Ходьба широкими шагами, повороты на носках 180\*; прыжком 90\*; приседание; упор стоя на колене; сед; ходьба широкими шагами; соскокБрусья: Наскок в упор с помощью; махи в упоре;сед ноги врозь, соскок махом назад; вперёд(м),Прыжки на скакалке(дУпражн. на брусьях.Скакалка(дУпр на брусьях(м)Упр. пресс(д)Разученная комбинац.на брусьях(м)Скакалка (д)Опорный прыжок(д)Прыжки на скакалке (м)Лазанье по канату в два три приёма (д); Подтягивание из виса (м).Лазание по канату в два три приёма (м).Подтягивание из виса лёжа (д) **III- ЧЕТВЕРТЬ****ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**Инструктаж П.Т. Б. на занятиях по лыжной подготовке.Вкатывание,попеременный 2шажный ход без палокПопеременный 2шажный ход без палокПопеременный 2шажный ход с палками 0,8км.Попеременный 2шажный ход с палками 1км.Эстафета на лыжаПопеременный 2шажный ход с палками 1,5км.Повороты переступанием в движен, Эстаф. на лыжах 40м.Попеременный 2шажный ход с палками 2 кмПоворот переступанием в движении, Эстафета на лыжахПодъем лесенкой; Спуск с пологого склона в высокой и низкой стойкахСпуск с пологого склона, торможение плугом, Подъём ёлочкойПопеременный 2шажный ход с палкамиЭстафеты на лыжах 30-60м.Попеременный 2шажный ход с палками до 2.5 кмПодъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.Попеременный 2шажный ход с палками 2.5 км.Попеременный двухшажный ход с палками под уклонПопеременный двухшажный ход с палками под уклонПодъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.Эстафеты на лыжах до 60м.Попеременный 2шажный ход с палками 1 км.Гонка на лыжах 500м.Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.Попеременный двухшажный ход с палками 2.5 км.Попеременный двухшажный ход с палками под уклонЭстафеты на лыжах 30-60м.Передвижение на лыжах до 2х км попеременным 2шажным ходомПодъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.Гонка на лыжах 2.5 км.Игры, эстафеты на лыжах. **IV- ЧЕТВЕРТЬ****ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР**Инструктаж ПТБ на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Волк во рву»Подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель».Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву»Ведение мяча на месте и в движении; Ведение мяча с изменением направления движенияЛовля и передача мяча на месте и в движении Эстафеты с элементами б/бола, перемещение,броски,передачи.Игра «Школа»броски в кольцо двумя руками сверхуПодвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правиламНижняя передача мяча над собойВерхняя и нижняя передачи мяча над собойВерхняя и нижняя передача в кругуНижняя прямая подачаВерхняя передача мяча в парахНижняя передача мяча в парахВерхняя и нижняя передачи мяча в парах**ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**Инструктаж ПТБ на уроках по лёгкой атл. игра «Пустое местоРавномер. медленный бег до 8мин.Спец бег.упр до 30м Прыжки; Многоскоки на одной ;двух ногах; Круговая эстафета этап до 60м.Высокий старт; Бег 20-30м.Бег с в/с 60м.Кроссовый бег в равномерном медленном темпе до 1км.Метание теннисного мяча с/мМетание теннисного мяча с/м, и 3-5 шагов разбегаСоревнования круговая эстафета этап 200м.Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/мПодвижные игры «Пятнашки»; «Мы весёлые ребята».Испытания:Бег 30м,дл.с/м,1000м.;челнок 3\*10м.МониторингЭстафеты «Весёлые старты» 10-20м. с элементами лёгкой атлетики; Задание на лето**Итого: 102 часа** | **10**1111111111**17**11111111111111111**21**111111111111111111111**30**111111111111111111111111111111**13**1111111111111**11**11111111111**102** | ТекущиТекущийУчётТекущийТекущийУчётТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийУчётТекущийТекущийТекущийТекущийУчётТекущийТекущийТекущийУчётУчётУчётУчётТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийУчётТекущийУчётТекущийТекущийУчётТекущийУчётТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийУчётТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийТекущийУчётТекущий | ВводныйКомплекснСовершенсКомплекснКомплекснСовершенсКомплекснКоиплекснКоплекснСовершенсСовершенсСовершенсСовершенсКомбинироКомбинироКомбинироКомбинироКомбинироКомбинироКомбинироКомбинироКомбинироКомбинироКомбинироКомбинироКомбинироКомбинироВводныйКомплекснКомплекснКомплекснКомплекснКомплекснСовершенсСоверщенсСовершенсКомплекснСовершенсКомплекснСовершенсСовершенсКомплекснКомплекснСовершенсСовершенсСовершенсСовершенсСовершенсВводныйКомплекснКомплекснКомплекснКомплекснКомплекснКомплекснКомплекснКомплекснКомплекснКомплекснСовершенсКомплекснСовершенсКомплекснСовершенсСовершенсСовершенсКомплекснКомплекснСовершенсСовершенсСовершенсСовершенсСовершенсКомплекснСовершенсСовершенсСовершенсКомплекснВводныйСовершенсСовершенсСовершенсСовершенсСовершенсСовершенсСовершенсСовершенсСовершенсСовершенсКомплекснКомплекснВводныйКомплекснСовершенсСовершенсКомплекснКомплекнСовершенсСовершенсСовершенсСовершенсКомплексн | передвигаться оргнизовано к месту занятийбегать длительное время в равномерном темпе до 5 мин.бегать с максимальной скоростью до 60м. и с изменением направления движения.владеть мячом в равном соотношении обеих рук и ног.владеть мячом в процессе подвижных и спортивных игр.организованно строится и перестраиваться, передвигаться в различном направлении.выполнять кувырки вперёд, назад, стойки на лопатках, гимнастический мост.лазать по канату в 2-3 приёмавыполнять упражнения и передвижения на гимнастическом бревне, прыгать на скакалке.выполнять наскок на гимн. мостик, наскок в упор стоя на колени с последующим соскоком, в опорном прыжке.выполнять упражнения на параллельных брусьях, махи, сед ноги врозь, соскок.передвигаться на лыжах попеременным 2шажным ходом с палками и выполнять повороты переступанием в движении.выполнять спуски с уклона, торможение плугом и упором.соревноваться в гонках на лыжах.владеть мячом в равном соотношении обеих рук и ног.передвигаться оргнизовано к месту занятийбегать длительное время в равномерном темпе до 8 мин.метать теннисный мяч с места, с 3-5 шагов разбегабегать с максимальной скоростью до 60м. и с изменением направления движения. |

**Учебно-методические средства:**

|  |  |
| --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** |
| **1.** | **Основная литература для учителя**  |
| **1.1.** | **Стандарт начального общего образования по физической культуре** |
| **1.2.** | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008. |
| **1.3.** | **Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.** |
| **1.4.** | **Рабочая программа по физической культуре**  |
| **2.** | **Дополнительная литература для учителя** |
| **2.1.** | **Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»** |
| **2.2.** | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. |
| **2.3.** | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г. |
| **2.4.** | Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г. |
| **2.5.** | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998. |
| **2.6.** | Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006 |
| **3.** | **Дополнительная литература для обучающихся** |
| **3.1.** | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. |
| **4.** | **Технические средства обучения** |
| 4.1. | Музыкальный центр |
| 4.2. | Аудиозаписи |
| **5.** | **Учебно-практическое оборудование** |
| 5.1. | Бревно гимнастическое напольное  |
| 5.2. | Козел гимнастический |
| 5.3. | Канат для лазанья |
| 5.4. | Перекладина гимнастическая (пристеночная) |
| 5.5. | Стенка гимнастическая |
| 5.6. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) |
| 5.7. | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) |
| 5.8. | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные |
| 5.9. | Палка гимнастическая |
| 5.10. | Скакалка детская |
| 5.11. | Мат гимнастический |
| 5.12. | Гимнастический подкидной мостик |
| 5.13. | Кегли |
| 5.14. | Обруч пластиковый детский |
| 5.15. | Планка для прыжков в высоту |
| 5.16. | Стойка для прыжков в высоту |
| 5.17. | Флажки: разметочные с опорой, стартовые |
| 5.18. | Лента финишная |
| 5.19. | Рулетка измерительная |
| 5.20. | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям |
| 5.21. | Лыжи детские (с креплениями и палками) |
| 5.22. | Щит баскетбольный тренировочный |
| 5.23. | Сетка для переноски и хранения мячей |
| 5.24. | Сетка волейбольная |
| 5.25. | Аптечка |