**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 культуре  Физическое совершенствование:   * гимнастика с основами акробатики * легкая атлетика * лыжные гонки * подвижные игры | В процессе урока |
| 21  21  30  13 |
|  | **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** |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26  27  28  29  30  31  32  33  34  35  36  37  38  39  40  41  42  43  44  45  46  47  48  49  50  51  52  53  54  55  56  57  58  59  60  61  62  63  64  65  66  67  68  69  70  71  72  73  74  75  76  77  78  79  80  81  82  83  84  85  86  87  88  89  90  91  92  93  94  95  96  97  98  99  100  101  102 |  | ***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\*10  Подвижная 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/м  Соревнования 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 движении  Ведение мяча с изменением направления движения  Ловля 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 правилам  Верхняя передача мяча над собой. Пионербол по правилам  Нижняя передача мяча над собой. Пионербол по правилам.  Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Пионербол по правилам.  Нижняя прямая подача  Верхняя передача мяча в парах  Нижняя передача мяча в парах  Верхняя и нижняя передачи мяча в парах  Верхняя и нижняя передача в кругу  **II- ЧЕТВЕРТЬ**  **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ**  Инструктаж ПТБ во время занятий гимнастикой  Строевые упражнения: Выполнение команд Становись, Равняйсь, Смирно, Вольно, расчёт в строю, перестроение из шеренги в 3 уступами, в колонну по 3-4 в движении  Строевые 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 руками  Акробатическая комбинация  Акробатическая комбинация  Акробатическая комбинация  Лазанье 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; соскок  Брусья: Наскок в упор с помощью; махи в упоре;сед ноги врозь, соскок махом назад; вперёд(м),Прыжки на скакалке(д  Упражн. на брусьях.Скакалка(д  Упр 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 палок  Попеременный 2шажный ход без палок  Попеременный 2шажный ход с палками 0,8км.  Попеременный 2шажный ход с палками 1км.Эстафета на лыжа  Попеременный 2шажный ход с палками 1,5км.  Повороты переступанием в движен, Эстаф. на лыжах 40м.  Попеременный 2шажный ход с палками 2 км  Поворот переступанием в движении, Эстафета на лыжах  Подъем лесенкой; Спуск с пологого склона в высокой и низкой стойках  Спуск с пологого склона, торможение плугом, Подъём ёлочкой  Попеременный 2шажный ход с палками  Эстафеты на лыжах 30-60м.  Попеременный 2шажный ход с палками до 2.5 км  Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.  Попеременный 2шажный ход с палками 2.5 км.  Попеременный двухшажный ход с палками под уклон  Попеременный двухшажный ход с палками под уклон  Подъемы 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 уклон  Эстафеты на лыжах 30-60м.  Передвижение на лыжах до 2х км попеременным 2шажным ходом  Подъемы 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 движения  Ловля и передача мяча на месте и в движении  Эстафеты с элементами б/бола, перемещение,броски,передачи.  Игра «Школа»броски в кольцо двумя руками сверху  Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам  Нижняя передача мяча над собой  Верхняя и нижняя передачи мяча над собой  Верхняя и нижняя передача в кругу  Нижняя прямая подача  Верхняя передача мяча в парах  Нижняя передача мяча в парах  Верхняя и нижняя передачи мяча в парах  **ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**  Инструктаж ПТБ на уроках по лёгкой атл. игра «Пустое место  Равномер. 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/м  Метание теннисного мяча с/м, и 3-5 шагов разбега  Соревнования круговая эстафета этап 200м.  Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м  Подвижные игры «Пятнашки»; «Мы весёлые ребята».  Испытания:Бег 30м,дл.с/м,1000м.;челнок 3\*10м.Мониторинг  Эстафеты «Весёлые старты» 10-20м. с элементами лёгкой атлетики; Задание на лето  **Итого: 102 часа** | **10**  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  **17**  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  **21**  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  **30**  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  **13**  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  **11**  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  **102** | Текущи  Текущий  Учёт  Текущий  Текущий  Учёт  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Учёт  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Учёт  Текущий  Текущий  Текущий  Учёт  Учёт  Учёт  Учёт  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Учёт  Текущий  Учёт  Текущий  Текущий  Учёт  Текущий  Учёт  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Учёт  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Текущий  Учёт  Текущий | Вводный  Комплексн  Совершенс  Комплексн  Комплексн  Совершенс  Комплексн  Коиплексн  Коплексн  Совершенс  Совершенс  Совершенс  Совершенс  Комбиниро  Комбиниро  Комбиниро  Комбиниро  Комбиниро  Комбиниро  Комбиниро  Комбиниро  Комбиниро  Комбиниро  Комбиниро  Комбиниро  Комбиниро  Комбиниро  Вводный  Комплексн  Комплексн  Комплексн  Комплексн  Комплексн  Совершенс  Соверщенс  Совершенс  Комплексн  Совершенс  Комплексн  Совершенс  Совершенс  Комплексн  Комплексн  Совершенс  Совершенс  Совершенс  Совершенс  Совершенс  Вводный  Комплексн  Комплексн  Комплексн  Комплексн  Комплексн  Комплексн  Комплексн  Комплексн  Комплексн  Комплексн  Совершенс  Комплексн  Совершенс  Комплексн  Совершенс  Совершенс  Совершенс  Комплексн  Комплексн  Совершенс  Совершенс  Совершенс  Совершенс  Совершенс  Комплексн  Совершенс  Совершенс  Совершенс  Комплексн  Вводный  Совершенс  Совершенс  Совершенс  Совершенс  Совершенс  Совершенс  Совершенс  Совершенс  Совершенс  Совершенс  Комплексн  Комплексн  Вводный  Комплексн  Совершенс  Совершенс  Комплексн  Комплекн  Совершенс  Совершенс  Совершенс  Совершенс  Комплексн | передвигаться оргнизовано к месту занятий  бегать 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 приёма  выполнять 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 занятий  бегать длительное время в равномерном темпе до 8 мин.  метать теннисный мяч с места, с 3-5 шагов разбега  бегать 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 |