Муниципальное образовательное учреждение

Заревская средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением

отдельных предметов

«Утверждаю».

Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Федорова Е. П.

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013 г.

Рабочая программа

по физической культуре

4 класс «В»

Учитель начальных классов:Здебская Е.В.

2013 - 2014 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Рабочая программа для учащихся 4 классов составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: доктор педагогических **наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Москва «Просвещение», 2008 г.)**

Программа разработана для **трёх** учебных занятий в неделю на **102** часа и ориентирована в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре в соответствии с учебным планом МАОУ Заревской средней общеобразовательной школы с углубленным изучением отдельных предметов на 2013- 2014 учебный год..

Учащиеся на уроках физической культуры осваивают программный материал с включением в каждый раздел программного материала по учебным четвертям народных, подвижных и элементов спортивных игр: в I - IV – «Легкая атлетика», во II – «Гимнастика», в III – «Лыжная подготовка». Подвижные игры планируется включать в каждый урок, на протяжении всего учебного года независимо от базовых разделов программного материала.

В 4 классе включаются в уроки преимущественно народные игры и подвижные с элементами спортивных игр и на уроках планируется включение 2-3 игр с учётом решаемых задач, особое внимание уделяется умению школьников организовывать и проводить игры самостоятельно, овладевая основами инструкторской практики.

Программный материал по подвижным, народным и спортивным играм сгруппирован по преимущественному воздействию на соответствующие двигательные способности и умения.

При проведении игр на уроках необходимо учитывать выполнение разделов программного материала.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности в зависимости от возраста и пола. По прохождении разделов программы проводится контротльный урок. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

**Основные задачи физического воспитания учащихся в 4 классе на­правлены на:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

- овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и сило­вых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скорост­ных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способ­ностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

«приобщение к самостоятельным занятиям физическими уп­ражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к опреде­ленным видам двигательной активности и выявления пред­расположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Основные требования к уровню подготовленности**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по оконча­нии начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать и иметь представление:**

об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

о способах и особенностях движений и передвижений чело­века, роли и значении психических и биологических процес­сов в осуществлении двигательных актов;

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

1. об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
2. о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

• о физических качествах и общих правилах их тестирования;

. об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о пра­вилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

. о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь:**

• составлять и правильно выполнять комплексы утренней гим­настики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

. вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы на­грузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

. организовывать и проводить самостоятельные занятия;

. уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

1. Базовая часть:

- Основы знаний о физической культуре:

- естественные основы

- социально-психологические основы

- приёмы закаливания

- способы саморегуляции

- способы самоконтроля

- Легкоатлетические упражнения:

- бег

- прыжки

- метания

- Гимнастика с элементами акробатики:

- построения и перестроения

- общеразвивающие упражнения с предметами и без

- упражнения в лазанье и равновесии

- простейшие акробатические упражнения

- упражнения на гимнастических снарядах

- Кроссовая подготовка:

- освоение техники бега в равномерном темпе

- чередование ходьбы с бегом

- упражнения на развитие выносливости

- Подвижные игры:

- освоение различных игр и их вариантов

- система упражнений с мячом

2. Вариативная часть:

- подвижные игры с элементами баскетбола.

**КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН**

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

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

**По основам знаний.**

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

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Календарно – тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Наименование раздела и тем** | **Часы учебного времени** | **Плановые сроки похождения** | **Скорректированные сроки прохождения** |
|  | **Легкая атлетика** | **10** |  |  |
|  | Совершенствовать бег 30 м с высокого старта учить технике челночного бега с кубиками Зх10 м | 1 |  |  |
|  | Изучение прыжков в длину в 3-5 шагов разбега. Челночный бег 4х9м. Подтягивание на перекладине. | 1 |  |  |
|  | Прыжок в длину в шаге с приземлением на 2 ноги. Прыжок способом «согнув ноги», отталкиваясь из определенной зоны 30-40 см с 5-9 м. разбега. Челночный бег 4х9м. | 1 |  |  |
|  | Прыжки на 1 и 2 ногах с продвижением вперед. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжок в длину в шаге с приземлением на 2 ноги. Челночный бег 4х9м. Подтягивание на перекладине. | 1 |  |  |
|  | Прыжки в длину и высоту с 3-5 шагов разбега. Прыжок способом «согнув ноги», отталкиваясь из определенной зоны 30-40 см с 5-9 м. разбега. | 1 |  |  |
|  | Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега с отталкиванием из определенной зоны. | 1 |  |  |
|  | Прыжок с отталкиванием одной ногой через низкое препятсявие (5-7 прыжков). Челночный бег 3х10 м командами (3-4 раза). Подтягивание на перекладине (мальчики), наклон вперед сидя на полу (девочки | 1 |  |  |
|  | Прыжок в высоту с прямого разбега способом перешагивания. Прыжки через веревочку на высоте 30-60 см. Прыжок в высоту с 1 шага разбега. | 1 |  |  |
|  | Многоскоки на правой и левой ноге. Бег на дистанцию 30 м. Прыжок в высоту с 3 шагов разбега. | 1 |  |  |
|  | **Контрольный урок.**  Преодоление полосы препятствий. Челночный бег 3х10 м Прыжок в длину с места | 1 |  |  |
|  | **Подвижные игры** | **11** |  |  |
|  | Вводный инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр.  - учить технике ловли мяча двумя руками (в парах);  - учить технике ведения мяча на месте; | 1 |  |  |
|  | Обучение технике метания из-за спины через плечо на дальность с места | 1 |  |  |
|  | Выполнение заданий: метание мяча из-за спины через плечо на дальность с места, метание мяча в цель по горизонтальной мишени с расстояния 6-8 м. | 1 |  |  |
|  | Метание мяча в цель по горизонтальной мишени с расстояния 6-8 м. Бег 60 м. | 1 |  |  |
|  | Обучение хвату мяча, броска мяча кистью вниз перед собой, метанию с 3-5 шагов разбега способом из-за спины через плечо в цель на точность попадания. | 1 |  |  |
|  | Броски мяча (большого и малого) в стену одной и обеими руками на дальность отскока 3-6 м . Метание мяча в цель по горизонтальной мишени с расстояния 6-8 м. | 1 |  |  |
|  | Броски мяча (большого и малого) в стену одной и обеими руками на дальность отскока 3-6 м. | 1 |  |  |
|  | Бросок мяча в щит на высоте 2 м. с 3-4 м. Броски по движущейся мишени | 1 |  |  |
|  | Закрепление бросков мяча в щит на высоте 2 м. с 3-4 м, по движущейся мишени | 1 |  |  |
|  | Броски мяча (большого и малого) в стену одной и обеими руками на дальность отскока 3-6 м. Метание мяча в цель по горизонтальной мишени с расстояния 6-8 м. | 1 |  |  |
|  | Броски мяча (большого и малого) в стену одной и обеими руками на дальность отскока 3-6 м. Полоса препятствий. | 1 |  |  |
|  | **Гимнастика** | **19** |  |  |
|  | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.  Обучение элементам страховки и самостраховки | 1 |  |  |
|  | Обучение преодолению препятствий: лазание по наклонной скамейке, | 1 |  |  |
|  | Обучение преодолению препятствий: лазание по наклонной скамейке | 1 |  |  |
|  | Переправа через препятствие с использованием каната. П/и «Альпинисты». | 1 |  |  |
|  | Переползание (на полу) дорожке, матах лежа, на получетвереньках одноименным способом. Опорный прыжок: научить напрыгиванию на гимнастическое бревно в упор на прямые руки, соскок махом прямых ног назад. Эстафета с лазанием и перелезанием. | 1 |  |  |
|  | Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, на четвереньках и подтягивание Переправа через препятствие с использованием каната. П/и «Поезд». | 1 |  |  |
|  | Опорный прыжок: научить напрыгиванию и отталкиванию с гимнастического мостика 2-мя ногами с 3-5 шагов разбега с дальнейшим приземлением на обе ноги на мягкую опору (2-3 мата) | 1 |  |  |
|  | Опорный прыжок: научить прыжку в упор присев на горку матов и колза, отталкиваясь от мостика обеими ногами с 3-5 шагов разбега. П/и «Копна, тропинка, кочки». | 1 |  |  |
|  | Совершенствование знакомых элементов акробатики. Перекаты в группировке назад-вперед, вправо-влево. Кувырки вперед в группировке. Совершенствование кувырка вперед. П/и «Быстро шагай». | 1 |  |  |
|  | Повторение знакомых элементов акробатики. Перекаты в группировке назад-вперед, вправо-влево. Кувырки вперед в группировке. Совершенствование кувырка вперед. П/и «12 палочек». | 1 |  |  |
|  | Перекаты в группировке. Обучение кувырку назад 2-3 кувырка в группировке слитно.  П/и «12 палочек». | 1 |  |  |
|  | Группировка сидя, лежа на спине, сидя в приседе. Перекаты из упора присев в упор назад и обратно в исходное положение. Совершенствование кувырка назад из положения лежа на спине. П/ и «Класс, смирно». | 1 |  |  |
|  | Совершенствование стойке на лопатках с опорой прямыми руками. Комплекс упражнений для правильной осанки | 1 |  |  |
|  | Выполнение акробатических упражнений и комбинаций.  Кувырок в группировке«мост» из положения лежа на спине. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование выполнение акробатических упражнений и комбинаций.  «Мост» из исходного положения, стоя, ноги на ширине плеч с помощью страховки партнера. Подвижная игра  « Быстро шагай». | 1 |  |  |
|  | Обучение танцевальным упражнениям. Подвижная игра  «У кого шарик». | 1 |  |  |
|  | Обучение танцевальным шагам. П/И  «Слушай сигнал». | 1 |  |  |
|  | Совершенствование танцевальных шагов.  П/И «Вас приглашают».  Игра- конкурс « Кто больше назовет игр». | 1 |  |  |
|  | Повторение и учет изученных акробатических упражнений. |  |  |  |
|  | **Подвижные игры** | **9** |  |  |
|  | Вводный инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр.  Челночный бег 3Х10 м. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование метания мячей на дальность и точность. П/и «Кто дальше бросит», «Метко в цель». Учет координационных способностей, челночный бег 3Х10 метров | 1 |  |  |
|  | Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей.  П/и «Два мороза», «Пятнышки». | 1 |  |  |
|  | Совершенствование навыков держания, ловли и передачи мяча. П/и «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему» | 1 |  |  |
|  | Совершенствовать навыки метания, бега и прыжков (п/и «Лягушата и цапля»; «Метко в цель»); | 1 |  |  |
|  | совершенствовать технику выполнения метания и ловли (п/и «Подвижная цель»);  повторить с целью закрепления навыка прыжки через качающуюся скакалку (в тройках); | 1 |  |  |
|  | закрепить разбег и отталкивание от мостика удобной ногой в прыжках в длину с 5—7 шагов; | 1 |  |  |
|  | преодоление полосы препятствий «Разведчики»;  развивать координацию движений в пространстве.  Прыжки в длину с места на результат. П/и «Кто дальше прыгнет». | 1 |  |  |
|  | совершенствовать технику выполнения упражнений в равновесии (ходьба по рейке гимнастической скамейки с перешагиванием предметов);  провести учет по прыжкам в длину с места. | 1 |  |  |
|  | **Лыжная подготовка** | **20** |  |  |
|  | Вводный инструктаж по технике безопасности во время приведения уроков по лыжной подготовке. Основные требования к одежде и обуви. | 1 |  |  |
|  | Повторение правил переноски и надевания лыж.  Повторение ступающего и скользящего шага без палок и с палками. Совершенствование технике попеременного двухшажного хода  П/И «Знак качества». | 1 |  |  |
|  | Повторить ступающий и скользящий шаг без палок. Прохождение дистанции до 500 м скользящим шагом без палок. Совершенствование технике одновременного безшажного хода. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование техники одновременного безшажного хода.  П/И «Попади снежком в цель» | 1 |  |  |
|  | Совершенствование поворотов  «веером» вправо и влево. Прохождение дистанции до 800 м скользящим шагом. Подъем «елочка»,  «полуелочка». | 1 |  |  |
|  | Повороты в движении. Повороты переступанием. Обучение спускам в основной, низкой и высокой стойках. П/И «Лисенок- медвежонок». | 1 |  |  |
|  | Повороты на месте переступанием. Обучение технике работы рук с палками. | 1 |  |  |
|  | Передвижение скользящим шагом с палками. Обучение технике спуска со склона 10-15 градусов, с техникой подъема на склон ступающим шагом. П/И «Кто быстрее». | 1 |  |  |
|  | ознакомить с передвижением на лыжах (передвижение на лыжах по учебному кругу и по извилистой лыжне за учителем);  совершенствовать технику торможения плугом и преодоления во­рот в наклоне в конце спуска;  провести эстафету (в начале с палками, а потом без них) с использо­ванием спусков и подъемов с поворотами вокруг палки (дистанция 30-40 м). | 1 |  |  |
|  | провести учет умений спуска со склона в средней стойке с палками.  пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью. | 1 |  |  |
|  | учить попеременному двухшажному ходу с палками.  совершенствовать повороты переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40—50°;  проверить (на оценку) торможение плугом;  провести игру «Не задень!» | 1 |  |  |
|  | совершенствовать координацию работы рук и ног при поперемен­ном двухшажном ходе с палками;  познакомить с техникой одновременного двухшажного хода: коор­динация работы рук (одновременная) на два шага;  оценить нескольких человек в умении преодолевать ворота;  повторить игру «Не задень!». | 1 |  |  |
|  | 1) передвигаться на лыжах до 2 км в медленном темпе;  5) на учебном круге совершенствовать технику попеременного двух­шажного хода;  2) закрепить двигательное умение в технике одновременного двух­шажного хода;  3) провести катание с горок в разных стойках с поворотами переступа­нием в конце спуска. | 1 |  |  |
|  | формировать навыки ходьбы на лыжах (передвижение приставны­ми шагами влево-вправо, п/и «Знак качества», научить скреплять лыжи и палки; передвижение ступающим и скользящим шагом; вы­сокая и низкая стойка на лыжах; передвижение скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом без палок и с палками; п/и «Кто быстрее?»; подъем «полуелочкой» и «лесенкой»); 6) на учебном круге повторить технику попеременного двухшажного хода и принять на оценку; совершенствовать технику одновременного двухшажного хода; учить подъему на склон «полуелочкой»;  провести игру «Кто дальше». | 1 |  |  |
|  | оценить умение делать повороты переступанием в движении; Передвижение на лыжах до 1 км. | 1 |  |  |
|  | закрепить технику передвижения на лыжах (передвижение прис­тавными шагами влево-вправо, п/и «Знак качества», научить скреплять лыжи и палки; передвижение ступающим и скользящим шагом; п/и «Шире шаг», высокая и низкая стойка на лыжах; передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками;подъем «полуелочкой» и «лесенкой»); | 1 |  |  |
|  | совершенствовать технику передвижения на лыжах (техника движения рук во время скольжения; передвижение приставными шага­ми влево-вправо, п/и «Знак качества», научить скреплять лыжи и палки; п/и «Шире шаг»; высокая и низкая стойка на лыжах; передвижение скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом без палок и с палками; подъем «полуелочкой» и «лесенкой»); | 1 |  |  |
|  | развивать выносливость пройти дистанцию до 2,5 км в медленном темпе, можно с останов­ками (девочки идут впереди мальчиков); | 1 |  |  |
|  | совершенствовать технику скольжения (передвижение приставны­ми шагами влево-вправо, научить скреплять лыжи и палки; перед­вижение ступающим и скользящим шагом; высокая и низкая стойка на лыжах; передвижение скользящим шагом, поперемен­ным двухшажным ходом без палок и с палками; п/и «Быстрый лыжник»; подъем «полуелочкой» и «лесенкой»); | 1 |  |  |
|  | развивать выносливость (п/и «Быстрый лыжник»), совершенствовать технику скольжения без палок (косые подъемы и спуски со склонов до 20е); передвижение на лыжах по пересеченной местности, | 1 |  |  |
|  | **Подвижные игры** | **22** |  |  |
|  | П/и на основе футбола Совершенствование удара внутренней стороной стопы (щечка) по неподвижному мячу | 1 |  |  |
|  | Ведение мяча по прямой с остановками. Ведение мяча между стойками  Игра в минифутбол по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
|  | П/И со скакалками « Забегалы».  Игра- конкурс «Кто больше знает подвижных игр». | 1 |  |  |
|  | Пас внутренней стороной стопы (щечкой) с 3-4 м. другому ученику.  Удары на точность. Игра в минифутбол по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
|  | П/и на основе волейбола Совершенствование нижней и прямой боковой передаче игра «Мяч через сетку», передача с 3-2 м. П/и Пионербол | 1 |  |  |
|  | Совершенствование игре «Мяч через сетку», передача с 3-2 м. П/и Пионербол | 1 |  |  |
|  | Закрепление передаче мяча через сетку с 2-3 м П/и Пионербол | 1 |  |  |
|  | Совершенствование игре «Русская лапта» - упрощенный вариант | 1 |  |  |
|  | Закрепление игры «Русская лапта». Бег 60 м | 1 |  |  |
|  | Совершенствование игре «Русская лапта» - упрощенный вариант | 1 |  |  |
|  | П/и на основе баскетбола повторить с целью совершенствования двигательного умения веде­ние мяча на месте, движение шагом, передачи в парах;  учить ведению мяча в беге (сначала в среднем темпе); | 1 |  |  |
|  | учить в парах передаче мяча от груди на месте и после ведения шагом.  совершенствовать технику ведения мяча в беге; | 1 |  |  |
|  | совершенствовать технику ведения мяча в движении;  закрепить технику передачи от груди двумя руками;  игра «Охотники и утки», | 1 |  |  |
|  | развивать ловкость;  совершенствовать передачу мяча от груди;  учить броску снизу по баскетбольному кольцу. | 1 |  |  |
|  | проверить на оценку передачу мяча от груди;  закрепить технику броска по кольцу снизу с расстояния 3 м; | 1 |  |  |
|  | закрепить навыки метания и ловли;  совершенствовать технику броска по кольцу снизу;  провести эстафету баскетболистов. | 1 |  |  |
|  | совершенствовать навыки метания, лазания и перелезания (игро­вая ситуация «Пожарные»);  совершенствовать в игре-эстафете технику ведения мяча в беге и пе­редачи от груди после ведения. | 1 |  |  |
|  | совершенствовать технику выполнения передачи и ловли мяча (пе­ребрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, в разных поло­жениях, разными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли; метание малого мяча с разбега в цель; | 1 |  |  |
|  | развивать координацию движений в пространстве;  повторить ведение мяча и передачу после ведения от груди;  совершенствовать технику бросков по кольцу снизу. | 1 |  |  |
|  | совершенствовать навыки метания и ловли (п/и «Кто дальше бро­сит»; «Подвижная цель»);  продолжить обучение ведению мяча в быстром темпе и передаче мяча от груди партнеру;  тренировать штрафной бросок по кольцу с 3 м. | 1 |  |  |
|  | учить передаче мяча в тройках с перемещением в сторону передачи после ведения; | 1 |  |  |
|  | учить передаче мяча в тройках с перемещением в сторону передачи после ведения;  проверить умения в броске по кольцу снизу; | 1 |  |  |
|  | **Легкая атлетика** | **11** |  |  |
|  | учить броску мяча в пол и ловле после отскока от пола в парах;  закрепить технику передачи в тройках;  повторить игру «Удочка;  тестирование на гибкость. | 1 |  |  |
|  | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Повторение техники низкого старта. тестирование по челночному бегу Зх 10 м. | 1 |  |  |
|  | закрепить технику выполнения прыжка (прыжок в длину с места толчком двух ног; впрыгивание на возвышение 30 см; спрыгивание с вы­соты 30—40 см в указанное место; прыжок в длину с разбега; прыжок толчком двух ног с поворотом на 180"; прыжок через палку); | 1 |  |  |
|  | совершенствовать навыки прыжков | 1 |  |  |
|  | совершенствовать технику выполнения прыжка;  учить метанию мяча на дальность с разбега в три шага; | 1 |  |  |
|  | совершенствовать технику выполнения прыжка (прыжки на двух ногах по разметкам; п/и «Прыжок под микроскопом»); | 1 |  |  |
|  | провести тестирование по , прыжкам в длину с места;  развивать статическое и динамическое равновесие (выполнение ОРУ при балансировке предметов). Прыжок в высоту с 3 шагов разбега. | 1 |  |  |
|  | совершенствовать технику выполнения прыжков (прыжки в глуби­ну; в длину; прыжки «по классам»; попеременно на одной или на двух ногах по заданию; п/и «Прыгающие воробушки»); | 1 |  |  |
|  | Учет- тестирование-подтягиваниие, сгибание, разгибание рук в упоре, прыжок в длину с места, челночный бег 4х9 м. | 1 |  |  |
|  | Прыжки в длину с места. Круговая эстафета (расстояние 15 м.) | 1 |  |  |
|  | Контрольный урок по разделу «Лёгкая атлетика» | 1 |  |  |
|  | ИТОГО | 102 ч |  |  |

**Учебно – методическое обеспечение.**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; -

Волгоград: «Учитель»,2008.

1. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
2. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
3. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
4. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
5. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

МО учителей начальных классов

от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013 г. №\_\_

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Солохина Г.Г./

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013 г.