**Муниципальное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа села Калининское Марксовского района Саратовской области**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Согласовано»**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/.Б.Ауташева/  Протокол № \_\_\_ от «\_\_»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора по УВР  МОУ- СОШ с.Калининское »  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/О.В.Айсина/  «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. | **«Утверждаю»**  Директор МОУ-СОШ с.Калининское  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Л.М.Торопова/  Приказ № \_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_20\_\_\_г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

Маркеловой Надежды Викторовны,

первой категории

по физической культуре, 4 класс

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол № \_\_\_\_от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2012 г.

**2012 - 2013 учебный год**

###### Рабочая программа по предмету «Физическая культура»

###### 4 класс

***Автор-составитель:*** Маркелова Надежда Викторовна, учитель начальных классов первой квалификационной категории

**Пояснительная записка**

***Рабочая программа по физической культуре*** разработана на основе

* федерального государственного стандарта начального общего образования;
* авторской программыа по физическому воспитанию «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы *-* В. И. Лях, А. А. Зданевич)

Программа адресована учащимся 4-х классов общеобразовательных школ.

Рассчитана на 102 часа, 3 часа в неделю.

***Общая характеристика учебного предмета:***

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

**Цели курса:** укрепление здоровья, улучшение осанки, стопы, содействие гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, овладение школой движений, развитие координационных способностей, выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, воспитание дисциплинированности, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

**Задачи физического воспитания учащихся 1—4 классов:**укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка 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; выработка 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.

**Особенности, предпочтительные методы и формы обучения:**

* **Знания о физической культуре**. Групповые и игровые формы работы.
* Ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.
* Фронтальная форма работы. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, под­бор одежды, обуви и инвентаря.
* **Физические упражнения.**  Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических ка­честв. Физическая подготовка и ее связь с развитием основ­ных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
* Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
* Физкультурно-оздоровительная деятельность.
* Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.
* **Групповые и индивидуальные формы работы.** Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).
* **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.

**Формы контроля ЗУНов учащихся:**

* -текущий;
* - зачёт;
* -тренировочные упражнения;
* -фронтальный, индивидуальный, поточный зачёт
* -тестирование;
* -оценка техники выполнения;

**Формы организации учебного процесса:**

* -Вводный
* -Комплексный
* -Учётный
* -Изучение нового материала
* - Комбинированный
* -Совершенствование ЗУН

**Для реализации программного содержания используется учебник:**

Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2005.

***Содержание тем учебного курса***

*Количество часов на изучение программы*  102

*Количество часов в неделю* 3

***Основные содержательные линии рабочей программы представлены следующими разделами (темами):***

Основы знаний о физической культуре --------------------------- в процессе урока

Подвижные игры c элементами спортивных игр----------------- 30ч.

Гимнастика с элементами акробатики------------------------------ 21ч.

Легкоатлетические упражнения-------------------------------------- 21ч.

Лыжная подготовка----------------------------------------------------- 30ч.

Итого -------------------------------------- 102ч.

Вариативная часть распределена следующим образом:

Подвижные игры с элементами спортивных игр-------------------12ч.

Гимнастика с элементами акробатики-------------------------------- 3ч.

Лыжная подготовка------------------------------------------------------- 9ч.

**Содержание программного материала**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1. Естественные основы.**

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

**2. Социально-психологические основы.**

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

**3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

**4. Подвижные игры.**

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

**5. Гимнастика с элементами акробатики.**

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

**6. Легкоатлетические упражнения.**

Понятие *эстафета.* Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

***Требования к уровню подготовки обучающихся***

***К концу 4 класса обучающиеся должны знать:***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;   
об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;   
о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле. и направленности воздействий на организм;   
о физических качествах и общих правилах их тестирования;   
об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики 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 формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;   
взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;   
***демонстрировать:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с | 6,5 | 7,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см  Сгибание рук в висе лежа, кол-во раз | 130  5 | 125  4 |
| К выносливости | Бег 1000 м  Передвижение на лыжах 1,5 км | Без учета времени  Без учета времени | |
| К координации | Челночный бег 3 х 10 *м,* с | 11,0 | 11,5 |

Аттестация учащихся планируется по триместрам с учетом результатов текущих оценок и результатов тестирования по каждому разделу программы

***Требования к уровню подготовки оканчивающих начальную школу***

*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 утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирование правильной осанки;
* правила поведения на занятиях физической культурой;

***уметь:***

* + передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
  + выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
  + выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения, и формирования правильной осанки;
  + осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
  + выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

*использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:*

* + - выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
    - преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий; соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
    - наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
    - самостоятельной организации активного отдыха и досуга;

***Уровень физической подготовленности учащихся 4 класса***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические способности | Контрольные упражнения | Возраст | Уровень | | | Уровень | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высо-кий |
| Для мальчиков | | | Для девочек | | |
| 1 | Скорость | Бег 30м/сек | 10 | 6,6 и более | 6,5-5,6 | 5,1 и менее | 6,6 и более | 6,5-5,6 | 5,2 и менее |
| 2 | Координация | Челночный бег 3х10м/сек | 10 | 9,0 и более | 9,5-9,0 | 8,6 и менее | 10,4 и более | 10,0-9,5 | 9,1 и менее |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места (см) | 10 | 130 и менее | 140-160 | 185 и более | 120 и менее | 140-155 | 170 и более |
| 4 | Выносли-вость | 6-ти минутный бег | 10 | 850 и менее | 900-1050 | 1250 и более | 650 и менее | 750-950 | 1050 и более |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 10 | 2 | 4-6 и более | +8,5 и более | 3 и менее | 7-10 | 14,0 и более |
| 6 | Сила | Подтягивание на перекладине из виса (кол-во раз)На низкой – из виса лёжа | 10 | 1 | 3-4 | 5 и более | 4 и менее | 8-13 | 18 и более |

**Учебно-тематическое планирование уроков физической культуры**

**в 4 классе**

1. Программа: «Комплексная программа по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2011г.
2. Учебник: В.И.Лях «Физическая культура 1-4 класс»

**Всего 102 часа (3 раза в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ в теме** | **Тема урока** | **Домашнее задание** | **Дата** | | **Коррекция** |
| План | Факт |
| **ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (10 часов)** | | | | | | |
| 1 | 1 | Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба и бег. | Комплекс утренней гимнастики |  |  |  |
| 2 | 2 | Ходьба и бег. Тестирование | Комплекс утренней гимнастики |  |  |  |
| 3 | 3 | Мониторинг | Равномерный бег |  |  |  |
| 4 | 4 | «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м) | Прыжки со скакалкой |  |  |  |
| 5 | 5 | Высокий старт. Учет | Равномерный бег |  |  |  |
| 6 | 6 | Прыжки в длину с разбега | Прыжки со скакалкой |  |  |  |
| 7 | 7 | Челночный бег. Учет | Прыжки со скакалкой |  |  |  |
| 8 | 8 | Метание мяча с места на точность, на дальность. Учет. | Броски легких предметов на дальность и цель |  |  |  |
| 9 | 9 | Многоскоки | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки |  |  |  |
| 10 | 10 | Равномерный бег до 6-8 мин | Равномерный бег |  |  |  |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР (17 часов)** | | | | | | |
| 11 | 1 | Техника безопасности во время занятий играми | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |  |  |  |
| 12 | 2 | Ведение мяча на месте и в движении | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия |  |  |  |
| 13 | 3 | Ведение мяча с изменением направления | Комплекс упражнений на профилактику зрения |  |  |  |
| 14 | 4 | Ловля и передача мяча на месте и в движении | Упражнения на снятие усталости |  |  |  |
| 15 | 5 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках | Приемы саморегуляции, связанные с умениями напрягать и расслаблять мышцы |  |  |  |
| 16 | 6 | Броски в кольцо двумя руками снизу | Специальные дыхательные упражнения |  |  |  |
| 17 | 7 | Броски в кольцо двумя руками снизу | Способы самоконтроля (масса, ЧСС) |  |  |  |
| 18 | 8 | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу | Упражнения на развитие реакции |  |  |  |
| 19 | 9 | Броски в кольцо одной рукой от плеча | Упражнения на развитие быстроты |  |  |  |
| 20 | 10 | Верхняя передача мяча над собой | Упражнения на развитие ловкости |  |  |  |
| 21 | 11 | Нижняя передача мяча над собой | Комплекс утренней гимнастики |  |  |  |
| 22 | 12 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |  |  |  |
| 23 | 13 | Нижняя прямая подача | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия |  |  |  |
| 24 | 14 | Верхняя передача мяча в парах | Комплекс упражнений на профилактику зрения |  |  |  |
| 25 | 15 | Нижняя передача мяча в парах | Упражнения на снятие усталости |  |  |  |
| 26 | 16 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах | Прыжки со скакалкой |  |  |  |
| 27 | 17 | Верхняя и нижняя передача в кругу | Комплекс утренней гимнастики |  |  |  |
| **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (21 час)** | | | | | | |
| 28 | 1 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой | Комплекс упражнений на развитие гибкости |  |  |  |
| 29 | 2 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой | Комплекс упражнений на развитие гибкости |  |  |  |
| 30 | 3 | Лазанье по канату в три приема | Комплекс упражнений на развитие координации |  |  |  |
| 31 | 4 | Кувырок назад, кувырок вперед | Комплекс упражнений на развитие координации |  |  |  |
| 32 | 5 | Перелазание через препятствия | Приседания на одной ноге |  |  |  |
| 33 | 6 | Лазанье по канату в три приема | Приседания на одной ноге |  |  |  |
| 34 | 7 | Кувырок назад, кувырок вперед | Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса |  |  |  |
| 35 | 8 | Висы на гимнастической стенке | Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса |  |  |  |
| 36 | 9 | Кувырок назад и перекатом, стойка на лопатках | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |  |
| 37 | 10 | Лазанье по канату в три приема.Учет. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |  |
| 38 | 11 | Висы и упоры | Танцевальные шаги |  |  |  |
| 39 | 12 | Мост с помощью и самостоятельно | Танцевальные шаги |  |  |  |
| 40 | 13 | Акробатическая комбинация | Акробатические упражнения |  |  |  |
| 41 | 14 | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне | Прыжки со скакалкой |  |  |  |
| 42 | 15 | Опорный прыжок на горку из гимнастических матов | Прыжки со скакалкой |  |  |  |
| 43 | 16 | Упражнения на разновысоких брусьях | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |  |  |  |
| 44 | 17 | Акробатическая комбинация. Учет. | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |  |  |  |
| 45 | 18 | Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия |  |  |  |
| 46 | 19 | Комбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьях. | Комплекс упражнений на профилактику зрения |  |  |  |
| 47 | 20 | Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне.Учет. | Упражнения на снятие усталости |  |  |  |
| 48 | 21 | Преодоление гимнастической полосы препятствий. Учет | Прыжки со скакалкой |  |  |  |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (30 часов)** | | | | | | |
| 49 | 1 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой | Комплекс утренней гимнастики |  |  |  |
| 50 | 2 | Скользящий шаг без палок | Комплекс упражнений для профилактики обморожений |  |  |  |
| 51 | 3 | Скользящий шаг с палками | Комплекс упражнений для профилактики обморожений |  |  |  |
| 52 | 4 | Повороты переступанием | Ступающий шаг без палок и с палками |  |  |  |
| 53 | 5 | Скользящий шаг с палками | Скользящий шаг без палок и с палками |  |  |  |
| 54 | 6 | Скользящий шаг с палками  Учет | Скользящий шаг без палок и с палками |  |  |  |
| 55 | 7 | Подъем ступающим шагом | Подъемы и спуски с небольших склонов |  |  |  |
| 56 | 8 | Повороты переступанием в движении | Подъемы и спуски с небольших склонов |  |  |  |
| 57 | 9 | Повороты переступанием в движении | Катание на санках |  |  |  |
| 58 | 10 | Спуски с пологих склонов | Катание на санках |  |  |  |
| 59 | 11 | Попеременный двухшажный ход | Специальные дыхательные упражнения |  |  |  |
| 60 | 12 | Попеременный двухшажный ход | Специальные дыхательные упражнения |  |  |  |
| 61 | 13 | Спуски с пологих склонов | Способы самоконтроля (масса, ЧСС) |  |  |  |
| 62 | 14 | Торможение «плугом». Учет. | Прыжки со скакалкой |  |  |  |
| 63 | 15 | Попеременный двухшажный ход | Прыжки со скакалкой |  |  |  |
| 64 | 16 | Спуски с пологих склонов | Упражнения на снятие усталости |  |  |  |
| 65 | 17 | Попеременный двухшажный ход | Упражнения на снятие усталости |  |  |  |
| 66 | 18 | Торможение упором. Учет. | Комплекс упражнений на профилактику зрения |  |  |  |
| 67 | 19 | Подъем «лесенкой» | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия |  |  |  |
| 68 | 20 | Попеременный двухшажный ход | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |  |  |  |
| 69 | 21 | Подъем «ёлочкой» | Приемы саморегуляции, связанные с умениями напрягать и расслаблять мышцы |  |  |  |
| 70 | 22 | Подъем «ёлочкой». Учет. | Специальные дыхательные упражнения |  |  |  |
| 71 | 23 | Повороты переступанием в движении. Учет | Способы самоконтроля (масса, ЧСС) |  |  |  |
| 72 | 24 | Прохождение дистанции до 2,5 км | Прыжки со скакалкой |  |  |  |
| 73 | 25 | Спуски с пологих склонов | Прыжки со скакалкой |  |  |  |
| 74 | 26 | Прохождение дистанции до 2,5 км | Ступающий шаг без палок и с палками |  |  |  |
| 75 | 27 | Повороты переступанием в движении. Учет. | Скользящий шаг без палок и с палками |  |  |  |
| 76 | 28 | Прохождение дистанции до 2,5 км | Комплекс упражнений на развитие силы |  |  |  |
| 77 | 29 | Спуски с пологих склонов | Передвижение на лыжах до 1,5 км |  |  |  |
| 78 | 30 | Прохождение дистанции до 2,5 км. Учет. | Передвижение на лыжах до 1,5 км |  |  |  |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР (13 часов)** | | | | | | |
| 79 | 1 | Техника безопасности во время занятий играми | Ведение мяча на месте |  |  |  |
| 80 | 2 | Ведение мяча на месте и в движении | Ведение мяча на месте |  |  |  |
| 81 | 3 | Ведение мяча с изменением направления | Ловля и передача мяча на месте |  |  |  |
| 82 | 4 | Ловля и передача мяча на месте и в движении | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |  |  |  |
| 83 | 5 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Учет. | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия |  |  |  |
| 84 | 6 | Учебная игра в «мини-баскетбол» | Комплекс упражнений на профилактику зрения |  |  |  |
| 85 | 7 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | Верхняя передача мяча над собой |  |  |  |
| 86 | 8 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах | Нижняя передача мяча над собой |  |  |  |
| 87 | 9 | Нижняя прямая подача. Учет. | Нижняя передача мяча над собой |  |  |  |
| 88 | 10 | Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу | Приемы саморегуляции, связанные с умениями напрягать и расслаблять мышцы |  |  |  |
| 89 | 11 | Учебная игра в «Пионербол» | Специальные дыхательные упражнения |  |  |  |
| 90 | 12 | Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу | Способы самоконтроля (масса, ЧСС) |  |  |  |
| 91 | 13 | Учебная игра в «Пионербол» | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки |  |  |  |
| **ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (11 часов)** | | | | | | |
| 92 | 1 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием» | Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия |  |  |  |
| 93 | 2 | Прыжки в высоту с разбега | Прыжки со скакалкой |  |  |  |
| 94 | 3 | Прыжки в высоту с разбега. Учет. | Метание в горизонтальную цель |  |  |  |
| 95 | 4 | Прыжки в высоту с разбега.Учет. | Метания в горизонтальную цель |  |  |  |
| 96 | 5 | Метание мяча на дальность | Броски легких предметов на дальность и цель |  |  |  |
| 97 | 6 | Метание мяча на дальность  Учет | Равномерный бег |  |  |  |
| 98 | 7 | Прыжки в длину с разбега  Учет | Равномерный бег |  |  |  |
| 99 | 8 | Медленный бег до 5 мин | Специальные дыхательные упражнения |  |  |  |
| 100 | 9 | Бег 1500 м без учета времени  Учет | Равномерный бег |  |  |  |
| 101 | 10 | Тестирование | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия |  |  |  |
| 102 | 11 | Мониторинг | Равномерный бег |  |  |  |

#### *Перечень учебно-методического обеспечения*

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. Поурочные планы. М.В. Видякин. «Учитель-АСТ», 2004 г.
3. Поурочные разработки по физкультуре. В.И. Ковалько, «ВАКО», Москва, 2008 год.
4. Ж. «Начальная школа»
5. Ж. «Начальная школа плюс до и после…»

***Список литературы***

1.Мельничук В.М. Дневничок-здоровячок.- Новосибирск, 2002 г.

2.«Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.

3.«Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.

4.«Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.

5.«Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.

1. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
2. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.