**Рабочая программа по физической культуре.**

**4 класс. «Начальная школа 21 века»**

**Пояснительная записка.**

Предметом обучения в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств,

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям,

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья,

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой.

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

 *Универсальными к*омпетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

 - умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её 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.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Место учебного предмета в учебном плане.**

 На изучение физической культуры в 3 классе отводится 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели). Рабочая программа составлена на основе авторской программы Т.В. Петровой , Ю.А.Копылова, Н.В.Полянской, С.С. Петрова.

**Результаты освоения предмета «Физическая культура»**

***Личностные результаты:***

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

• планирование занятий физическими упражнениями

режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержкам

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелтельное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Содержание курса**

1. **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)**

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.

Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы.

Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

1. **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5ч)**

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

1. **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (93ч)**

**3.1 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3ч)**

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**3.2 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (90ч)**

***3.2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)***

***Беговая подготовка (14ч)***

Равномерный медленный бег 3мин.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Чередование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -100 м).*

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Бег с заданным темпом и скоростью.

Бег на скорость в заданном коридоре.

Бег на скорость *(30 м), (60 м).*

Старты из различных и.п.

Встречная эстафета.

Круговая эстафе­та.

Кросс *(1 км)* по пересеченной местности.

Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы»», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

***Прыжковая подготовка (7ч)***

Прыжки в длину по заданным ориентирам.

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с разбега на точность при­земления.

Многоскоки.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Тройной прыжок с места.

Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, же­луди, орехи», «Прыжок за прыжком».

***Броски большого, метания малого мяча (6ч)***

Бросок теннисного мяча на дальность, на точ­ность и на заданное расстояние.

Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.

Бросок мяча в горизонтальную цель.

Бросок мяча на дальность. Игра

Бросок на­бивного мяча.

Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

**3.2.2 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (36ч)**

***Подвижные игры (8ч)***

Игры «Космонавты», «Разведчики и ча­совые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Не­вод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Пара­шютисты».

Эстафеты с предметами.

***Подвижные игры на основе баскетбола (11ч)***

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте

Ловля и передача мяча в кругу . в квадрате..

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Игра в мини-баскет­бол

Тактические действия в за­щите и нападении.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овла­дей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

***Подвижные игры на основе волейбола (11 ч)***

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком.

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Передача мяча, подброшенного над собой и партнером

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку

Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.

Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача в стену.

Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

***Подвижные игры на основе футбола (6 ч)***

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Челночный бег.

Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

***3.2.3 ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)***

***Акробатика (9ч)***

Перекаты в группировке.

Кувырок вперед

2-3 кувырка вперед слитно.

Стойка на лопатках.

Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.

Мост из положения лежа

Кувырок назад.

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.

Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

***Снарядная гимнастика (11ч)***

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.

Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.

Подтя­гивания в висе.

Лазание по канату в три приема.

Перелезание через препятствие.

Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.

Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.

Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.

Ходьба танцевальными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).* Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.

Комбинация на бревне.

Эстафе­ты. Игры «Посадка картофеля», «Не оши­бись!», «Три движе­ния», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иголочка».

***Прикладная гимнастика (7ч )***

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед

Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.

Переноска парнера в парах.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимна­стического коня.

Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ уроков физкультуры в 4 классе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Характеристика основных видов деятельности ученика** |
| 1. **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)**
 |
|  | Правила ТБ при занятиях физической культурой | Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви | ***Определять*** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма***Определять*** состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года |
|  | Развитие физической культуры в России в 17-19 вв. | История развития физической культуры  | ***Пересказывать*** тексты по истории физической культуры. |
|  | Современные олимпийское движение.  | Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы. | ***Определять*** значение олимпийских игр для современного человека.***Знать*** достижения Кубанских олимпийцев и паралимпийцев, уровень развития олимпийских видов спорта |
|  | Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС | Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | ***Выявлять*** характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. |
| **2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5ч)** |
|  | Измерение показателей основных физических качеств | Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.  | ***Знать*** правила проведения тестов для измерения основных физических качеств |
|  | Контроль за состоянием организма по ЧСС | Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений | ***Измерять***(пальпаторно) ЧСС |
|  | Игры и развлечения в зимнее время года | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | ***Общаться и взаимодействовать*** в игровой деятельности. ***Организовывать и проводить*** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности |
|  | Игры и развлечения в летнее время года |
|  | Подвижные игры с элементами спортивных игр |
| **3.ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (93ч)** |
| * 1. **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3ч)**
 |
|  | Оздоровительные формы занятий | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | ***Осваивать*** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. |
|  | Развитие физических качеств |
|  | Профилактика утомления |
| **3.2 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (90ч)** |
| ***3.2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14ч*** |
| ***Беговая подготовка 7 ч*** |
|  | Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ | Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоро­стных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:***правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. ***Описывать технику*** беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.***Выявлять*** характерные ошибки в технике беговых упражнений***Осваивать технику бега различными способами******Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений***Знать*** правила ТБ, понятие «короткая дистанция». |
|  | **К.р.** Бег на скорость *(30м).* | Равномерный медленный бег 4мин. Бег на скорость *(30 м).* Встречная эстафе­та. Игра «Кот и мыши». Развитие скорост­ных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств |
|  | Бег на скорость *(60 м).* | Равномерный медленный бег 4мин. Бег на скорость *(60 м).* Встречная эстафе­та. Игра «Кот и мыши». Старты из различных и.п. Развитие скорост­ных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств |
|  | Круговая эстафе­та | Равномерный медленный бег 5мин. Круговая эстафе­та. Игра «Невод». Развитие скоростных спо­собностей |
|  | Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости. | Равномерный медленный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -100 м).* Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносли­вости |
|  | Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. | Равномерный бег *(8 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег -100 м, ходьба - 80 м).* Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Игра «Охотники и зайцы»». Развитие выносливости |
|  | **К.р.** Кросс *(1 км)*  | Кросс *(1 км)* по пересеченной местности. Иг­ра «Наступление» |
| ***Прыжковая подготовка (4ч)*** |
|  | Прыжки в длину по заданным ориентирам | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги***Осваивать*** технику прыжковых упражнений***Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений***Проявлять*** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений***Соблюдать*** правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений |
|  | Прыжок в длину с разбега на точность при­земления. | Игра «Зайцы в огороде». Прыжок в длину с разбега на точность при­земления. Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств |
|  | **К.р.**Прыжок в длину способом «согнув ноги». | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей |
|  | Тройной прыжок с места. | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, же­луди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей |
| ***Броски большого, метания малого мяча (3ч)*** |
|  | Бросок теннисного мяча в цель .  | Бросок теннисного мяча на дальность, на точ­ность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять основныедвижения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений***Уметь:***правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель***Описывать*** технику бросков и метаний***Осваивать*** технику бросков бросков и метаний***Соблюдать*** правила ТБ при выполнении бросков и метаний***Проявлять*** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний |
|  | Бросок теннисного мяча на дальность | Бросок теннисного мяча на дальность, на точ­ность и на заданное расстояние. Игра «Третий лишний». Разви­тие скоростно-силовых способностей |
|  | Броски на­бивного мяча из разных и.п. | Бросок теннисного мяча на дальность, на точ­ность и на заданное расстояние. Бросок на­бивного мяча. Игра «Охотники и утки». Раз­витие скоростно-силовых способностей |
| **3.2.2 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (36ч)** |
| ***Подвижные игры (8ч)*** |
|  | Игры «Космонавты», «Разведчики и ча­совые». | ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и ча­совые». Развитие скоростно-силовых способ­ностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием***Осваивать*** универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр***Излагать*** правила и условия проведения подвижных игр***Осваивать*** двигательные действия составляющие содержание подвижных игр***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх***Моделировать*** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач***Принимать*** адекватные решения в условиях игровой деятельности***Осваивать*** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | Игры «Белые медведи», «Космонавты». | ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств |
|  | Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств |
|  | Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых ка­честв |
|  | Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эс­тафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств |
|  | Игры «Удочка», «Мышеловка», «Не­вод». | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Не­вод». Развитие скоростных качеств |
|  | Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». | ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств |
|  | Эстафеты с предметами. Игра «Пара­шютисты». | ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Пара­шютисты». Развитие скоростных качеств |
| **3.2.3. ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)** |
| **Акробатика (9ч)** |
|  | Инструктаж поТБ . Кувырок вперед | ОРУ. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Вы­полнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Инструктаж поТБ | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации***Описывать*** технику разучиваемых акробатических упражнений***Осваивать*** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений***Выявлять*** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений |
|  | 2-3 кувырка вперед слитно | ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Вы­полнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных спо­собностей. Игра «Что изменилось?» |
|  | Стойка на лопатках  | ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Вьшолнение команд «Становись!» ,«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных спо­собностей. Игра «Точный поворот» |
|  | Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев | ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Вьшолнение команд «Становись!» ,«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных спо­собностей. Игра «Запрещенное движение». |
|  | Мост из положения лежа | ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Мост из положения лежа. Вьшолнение команд «Становись!» ,«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных спо­собностей. Игра «Быстро по местам».  |
|  | Мост из положения стоя с помощью | ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Мост из положения стоя с помощью. Вьшолнение команд «Становись!»,«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных спо­собностей. Игра «Быстро по местам».  |
|  | Кувырок назад | ОРУ в парах. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. 2-3 кувырка вперед слитно. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя с помощью. Игра «Ползуны». Развитие координационных спо­собностей. |
|  | Комбинация из ранее изученных элементов | ОРУ с предметами. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации. Игра «Ползуны». Развитие координационных спо­собностей. |
|  | **К.р.** Акробатическая комбинация | ОРУ с предметами. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Игра «Западня». Развитие координационных спо­собностей. |
| ***Снарядная гимнастика (11ч)*** |
|  | Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. | ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафе­ты. Игра «Посадка картофеля». Развитие си­ловых качеств | ***Уметь:*** лазать по гимнастическойстенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине***Описывать*** технику гимнастических упражнений ***Осваивать***технику гимнастических упражнений ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений ***Выявлять*** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений ***Проявлять*** качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений  |
|  | Вис прогнувшись, поднимание ног в висе. | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание согнутых и прямых ног в висе. Эстафеты. Игра «Не оши­бись!». Развитие силовых качеств |
|  | **К.р.** Подтя­гивания в висе. | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтя­гивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движе­ния». Развитие силовых качеств |
|  | Лазание по канату в три приема. | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств |
|  | Перелезание через препятствие | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств |
|  | Опорный прыжок на гор­ку матов. | ОРУ в движении. Опорный прыжок на гор­ку матов, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Разви­тие скоростно-силовых качеств |
|  | Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств |
|  | **К.р.** Опорный прыжок ноги врозь через козла. | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла. Подвижная игра «Обезьянки». |
|  | Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги. | ОРУ в парах. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги. Развитие координационных спо­собностей.  |
|  | Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1м | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба танцевальными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).* Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой..Игра «Не оши­бись!». Развитие координационных спо­собностей |
|  | **К.р.** Комбинация на бревне | Строевые упражнения, перестроения в колонну по 3. ОРУ со сменой мест. Комбинация на бревне. Игра «ниточка-иголочка». Развитие координационных спо­собностей |
| ***Прикладная гимнастика (7ч )*** |
|  | Прыжки со скакалкой | Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Эстафеты с предметами. | ***Уметь:*** лазать по гимнастическойстенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке***Описывать*** технику гимнастических упражнений прикладной направленности***Осваивать***технику гимнастических упражнений прикладной направленности***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности***Выявлять*** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности***Проявлять*** качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
|  | Прыжки группами на длинной скакалке | Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Эстафеты с предметами |
|  | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев. | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимна­стического коня. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев. Игра «Резиночка». Развитие координацион­ных способностей |
|  | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей |
|  | Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки | Виды стилизованной ходьбы под музыку. ОРУ под музыку. Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Развитие координационных способностей. |
|  | Переноска партнера в парах. | Построение в две шеренги. Перестроениеиз двух шеренг в два круга. Переноска парнера в парах.ОРУ с обручами. Подвижная игра «Медсанбат». Развитие силовых способ­ностей |
|  | Гимнастическая полоса препятствий. | Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». |
| **3.2.2 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (36ч)** |
| ***Подвижные игры на основе баскетбола ( 11 ч)*** |
|  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр***Описывать*** разучиваемые технические действия из спортивных игр***Осваивать*** технические действия из спортивных игр***Моделировать*** технические действия в игровой деятельности***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр***Осваивать*** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей |
|  | Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком. | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей |
|  | Ведение мяча на месте с низким отскоком. | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». |
|  | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой *(ле­вой)* рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овла­дей мячом». Развитие координационных спо­собностей |
|  | Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Под­вижная цель». | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой *(ле­вой)* рукой на месте. Эстафеты. Игра «Под­вижная цель». Развитие координационных способностей |
|  | Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы». | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эста­феты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскет­бол. Развитие координационных способностей |
|  | Бро­ски мяча в кольцо двумя руками от груди. | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Бро­ски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эс­тафеты с мячами. Тактические действия в за­щите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |
|  | Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Бро­ски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координацион­ных способностей |
|  | Тактические действия в защите и нападении. | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Бро­ски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координа­ционных способностей |
|  | Игра в мини-баскетбол. | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эс­тафеты с мячами. Тактические действия в за­щите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |
| ***Подвижные игры на основе волейбола (11 ч)*** |
|  | Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу. | Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Передача мяча, подброшенного над собой. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации | ***Уметь:*** перемещаться,владеть мячом в процессе подвижных игр***Описывать*** разучиваемые технические действия из спортивных игр***Осваивать*** технические действия из спортивных игр***Моделировать*** технические действия в игровой деятельности***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр***Осваивать*** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | Передача мяча подброшенного партнером | Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации |
|  | Передачи у стены | Перемещения. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации |
|  | Передача в парах | Перемещения. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации |
|  | Прием снизу двумя руками. | Перемещения приставными шагами правым и левым боком. Передача после подбрасывания над собой с набрасывания партнером. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации |
|  | Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. | Перемещение: сочетание приставных шагов правым и левым боком, лицом и спиной вперед. Остановка скачком. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Игра «Пионербол», «Мяч в воздухе» Развитие быстроты и координации |
|  | Многократные передачи в стену | Перемещение: чередование способов. Передачи с набрасыванием партнера через сетку. Многократные передачи в стену. Игра «Передал-садись». Развитие быстроты и координации |
|  | Передачи в парах через сетку. | Чередование способов перемещения. ОРУ в парах. Выбор способа передачи мяча. Передачи в парах через сетку. Развитие быстроты и координации |
|  | Нижняя прямая подача в стену  | Перемещения по залу с заданиями по сигналу. ОРУ поточно. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Ознакомление с техникой нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача в стену. Игра мини-волейбол. Развитие быстроты и координации |
|  | Нижняя прямая подача с расстояния 5м | Перемещения по залу с заданиями по сигналу. ОРУ в шеренгах. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м. Игра мини-волейбол. Развитие быстроты и координации |
|  | Двухсторонняя игра | Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча. Игра мини-волейбол. Развитие быстроты и координации |
| ***Подвижные игры на основе футбола (6 ч)*** |
|  | Ведение мяча | Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Игра Мини-футбол | ***Уметь:*** владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр***Описывать*** разучиваемые технические действия из спортивных игр***Осваивать*** технические действия из спортивных игр***Моделировать*** технические действия в игровой деятельности***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр***Осваивать*** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | Ведение мяча с ускорением | Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Бег с ускорениями по сигналу. Игра Мини-футбол |
|  | Удар по неподвижному мячу  | Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол |
|  | Удар с разбега по катящемуся мячу | Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол |
|  | Остановка катящегося мяча | Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол |
|  | Тактические действия в защите | Упражнения с мячом. ОРУ. Ведение с ускорением. Удар с разбега по катящемуся мячу. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол |
| ***3.2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 13ч*** |
| ***Беговая подготовка 7 ч*** |
|  | Бег на скорость *30м.* | Равномерный бег *(3 мин).* Игра «Салки на марше». Бег на скорость *30м.* Встречная эстафе­та. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упраж­нений | ***Уметь:***правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. ***Описывать*** технику беговых упражнений***Выявлять*** характерные ошибки в технике беговых упражнений***Осваивать технику бега различными способами*****Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений |
|  | **К.р.**Бег *( 60 м).* | Равномерный бег *(4 мин).* Игра «Конники-спортсмены». Бег на скорость *( 60 м).* Встречная эстафе­та. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоро­стных способностей |
|  | Встречная эстафе­та. Круговая эстафета. | Равномерный бег *(5 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег - 90 м, ходьба - 90 м).* Игра «День и ночь».Встречная эстафе­та. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способ­ностей |
|  | Равномерный бег *(6 мин).* Развитие выносливости | Равномерный бег *(6 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег -100 м, ходьба - 80 м).* Игра «На буксире». Развитие выносливости |
|  | Равномерный бег *(7 мин).* Развитие выносливости | Равномерный бег *(7 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег -100 м, ходьба - 80 м).* Игра «На буксире». Развитие выносливости |
|  | Равномерный бег *(8 мин).* Развитие выносли­вости | Равномерный бег *(8 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег - 100 м, ходьба - 80 м).* Игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносли­вости |
|  | Кросс *(1 км)* | Кросс *(1 км)* по пересеченной местности. Иг­ра «Охотники и зайцы» |
| ***Прыжковая подготовка (3ч)*** |
|  | **К.р.** Прыжок в длину с места | Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги***Осваивать*** технику прыжковых упражнений***Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений***Проявлять*** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений***Соблюдать*** правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений |
|  | Прыжок в длину с разбега. | Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств |
|  | Прыжок в высоту с прямого разбега | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых качеств |
| ***Броски большого, метания малого мяча (3ч)*** |
|  | Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. | Бросок теннисного мяча на дальность, точ­ность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять основныедвижения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений***Уметь:***правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель***Описывать*** технику бросков и метаний**Осваивать** технику бросков бросков и метаний**Соблюдать** правила ТБ при выполнении бросков и метаний***Проявлять*** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний |
|  | **К.р.**Бросок мяча на дальность. | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Раз­витие скоростно-силовых качеств |
|  | Бросок набив­ного мяча. | Бросок теннисного мяча на дальность, точ­ность и заданное расстояние. Бросок набив­ного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей |

**Описание материально – технического обеспечения**

* Государственного стандарта начального общего образования второго поколения по физической культуре, 2011.
* Ковалько В.И. Поурочные разработки по физической культуре. Игровой подход: 3класс. – м.: ВАКО, 2008.
* Учебник: Физическая культура: учебник для 3-4 классов общеобразовательных учреждений / Т.В. Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С. Петров - М.: Вентана-Граф. 2012г.
* Методическое письмо «О преподавании учебных предметов начальной школы в условиях введения Федерального компонента государственного стандарта общего образования».
* Программа: Физическая культура 1-4 классы / Т.В. Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С. Петров - М.: Вентана-Граф. 2012г.
* Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов Федерального компонента Государственного стандарта общего образования.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СогласованоРуководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Протокол №\_\_\_ от«\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. | СогласованоЗаместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А. Филянина«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. | УтверждаюИ.о.директора МБОУ «ООШ № 7»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А. Филянина Приказ №\_\_\_\_\_ от«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре в 4 классе**

**учитель**

***Хрипунова Оксана Александровна,***

первая квалификационная категория

 Рассмотрено на заседании

 педагогического совета

 протокол № 1 от

 29.08.2014 г.

2014 – 2015 учебный год