Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа

п. Красный Текстильщик Саратовского района Саратовской области»

|  |
| --- |
| **«Утверждаю»**  Директор школы:  Промкина Л.Н.  приказ № \_\_\_\_ от\_\_\_\_ 09. 2014 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «физическая культура» в 4 классе

составитель:

учитель начальных классов

Комарова Екатерина Витальевна

п. Красный Текстильщик, 2014 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе фундаментального ядра Федерального государ­ственного образовательного стандарта начального общего обра­зования, Концепции духовно-нравственного развития и воспи­тания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования, а также учебного плана МОУ «СОШ п. Красный Текстильщик Саратовского района» на 2014 - 2015 уч. г.

**Общая характеристика учебного предмета, курса**

**Цель программы -** освоение учащимися 4 класса основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

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.

формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физиче­ской культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, зна­ния и навыки в области физической культуры, мотивы и осво­енные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духов­мое совершенствование личности, формирование у учащихся по­требностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, фор­мирование гуманистических отношений, приобретение опыта об­щения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддер­жания высокого уровня физической и умственной работоспособ­ности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

**Задачи физического воспитания учащихся 4 классов на­правлены на:**

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

- развитие координационных способностей;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

- развитие умения контролировать уровень своей двигательной

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 4 классе – 105 ч (3 ч в неделю, 35 учебные недели).

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета**

**Личностные результаты:**

активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;

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

проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорства 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 принца пах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантнос­ти;

обеспечение защиты и сохранности природы во врег/= активного отдыха и занятий физической культурой;

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

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

анализ и объективная оценка результатов собственно-: 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 эталонными образцами;

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

технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игрсвой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

планирование занятий физическими упражнениями г режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

изложение фактов истории развития физической культ, ры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельное-, человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представление физической культуры как средства укре~ ления здоровья, физического развития и физической подго­товки человека;

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

оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжела­тельное и уважительное отношение

'—и элементов соревнований, осуществление их объективно- - судейства;

бережное обращение с инвентарём и оборудованием, : требований техники безопасности к местам про­шения;

организация и проведение занятий физической культу- с разной целевой направленностью, подбор для них фических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой, нагрузки;

характеристика физической нагрузки по показателю частоты : пульса, регулирование её напряжённости во время занятий

"• по развитию физических качеств;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведе­ние подвижных игр и соревнований;

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

подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

выделение отличительных признаков и элементов;

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

**Содержание тем учебного курса**

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И. Лях, А.А. Зданевич). Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций МОиН РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделе «Подвижные игры».

1. Базовая часть:

- Основы знаний о физической культуре:

- естественные основы

- социально-психологические основы

- приёмы закаливания

- способы саморегуляции

- способы самоконтрол

- 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

- Лыжная 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

**Требования к уровню подготовки учащихся 4 класса по физической культуре.**

**Учащиеся получат возможность знать:**

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических 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, роль зрительного и слухового анализатора 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 поддержание достойного внешнего вида;

- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Учащиеся научаться**:

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

- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим 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) | 130 | 125 |
| Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз) | 5 | 4 |
| К выносливости | Бег 1000 м  Передвижение на лыжах 1.5 км  Плавание произвольным стилем 25 м | Без учета времени | |
| К координации | Челночный бег 3x10 м (с) | 11.0 | 11.5 |

**Двигательные умения, навыки и способности**:

**В циклических и ациклических локомоциях***:* правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбеге с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180º - 360º.

**В метаниях на дальность и на меткость***:* метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

**В гимнастических и акробатических упражнениях***:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90º и 180º, приседаний и переходов в упор присев; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.

**В подвижных играх***:* уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-баскетбол.

**Физическая подготовленность***:* показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности**: самосто­ятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закалива­ющие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с це­лью укрепления здоровья и повышения физической работоспо­собности.

**Способы спортивной деятельности**: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощен­ным правилам).

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**:

соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помо­гать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать това­рищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисципли­нированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и ме­стные органы управления физическим воспитанием. Уровень фи­зической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой шко­лой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

**Распределение учебного материала на различные виды программного материала в 4 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № уроков | Разделы | Количество часов |
| 1-11 | Легкая атлетика | 11 |
| 12 - 22 | Кроссовая подготовка | 11 |
| 23 - 34 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 35 - 59 | Подвижные игры | 25 |
| 60 - 80 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 21 |
| 81- 90 | Лыжная подготовка | 10 |
| 91 -102 | Легкая атлетика | 10 |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел учебного курса** | **Элементы**  **содержания** | **Характеристика деятельности учащихся** | **Вид контроля** | **УУД** |
| Легкая атлетика  (21 часов) | История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). | **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.  **Осваивать** универсальные умения контролировать вели­чину нагрузки по частоте сер­дечных сокращений при вы­полнении упражнений на раз­витие физических качеств.  **Соблюдать** правила техни­ки безопасности при выпол­нении акробатических упраж­нений. | ФО- фронтальный опрос,  текущий | Личностные УДД    Ценностно-смысловая ориентация учащихся,  Действие смыслообразования,  Нравственно-этическое оценивание  Коммуникативные УДД  Умение выражать свои мысли,   Разрешение конфликтов, постановка вопросов.  Управление поведением партнера: контроль,  коррекция.    Планирование сотрудничества с учителем и  сверстниками.   Построение  высказываний в соответствии с  условиями коммутации.  Регулятивные УДД  Целеполагание,  волевая саморегуляция,  коррекция,  оценка качества и уровня усвоения.  Контроль в форме сличения с эталоном.  Планирование промежуточных целей с учетом  результата.  *Познавательные универсальные действия:*  Общеучебные:  Умение структурировать знания,   Выделение и формулирование учебной цели.  Поиск и  выделение необходимой информации   Анализ объектов;  Синтез, как составление целого из частей  Классификация объектов. |
| Кроссовая подготовка  (11 часов)  Гимнастика  (12 часов)  Лыжная подготовка  (10 часов)  Подвижные игры  (47 часов) | Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.  *Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.  опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».  *Прыжки*в высоту с разбега способом «перешагивание».  *Низкий старт.*  *Стартовое ускорение.*  *Финиширование.*  *Лыжные гонки*  *Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.  Передвижение на лыжах разными способами. Повороты,спуски,подъемы,торможения.  На материале гимнастики с основами акробатики: игро­вые задания с использовани­ем строевых упражнений. Уп­ражнений на внимание, силу, ловкость и координацию На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. \_  На материале лыжной под­готовки: эстафеты в передви­жениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. | **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопаснос­ти во время 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 в процессе учебной и игровой деятельности.  **Проявлять** быстроту и лов­кость во время подвижных игр.  **Соблюдать** дисциплину и  П равила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  Осваивать умения выпол­нять универсальные физичес­кие упражнения.  Развивать физические ка­чества  **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной ор­ганизации и проведении 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 | ФО- фронтальный опрос,  Текущий  ФО- фронтальный опрос,  Текущий  ФО- фронтальный опрос,  Текущий  ФО- фронтальный опрос,  текущий |

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата план | Дата факт | Тема урока | Тип  урока | Текущий и промежуточный контроль |
| **I четверть** | | | | | |
| **1** | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (17 часов) | | | | |
| 1 |  |  | Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег | УОНЗ | Текущий |
| 2 |  |  | Высокий старт. | УОМН | Текущий |
| 3 |  |  | Высокий старт. Бег 30 метров – тест. | УРК | Зачет.  ***Мальчики*** –  «5» - 5,1сек  «4» - 5,7сек  «3» - 6,8сек  ***Девочки –*** «5» - 5,3сек  «4» - 6,0сек  «3» - 7,0сек |
| 4 |  |  | Старты из различных исходных положений. | УОМН | Текущий |
| 5 |  |  | Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест. | УРК | Зачет. ***Мальчики*** –  «5» - 8,8сек  «4» - 9,3сек  «3» - 10,2сек  ***Девочки –*** «5» - 9,5сек  «4» - 9,7сек  «3» - 10,8сек |
| 6 |  |  | Эстафеты. Бег 60 метров – учет. | УРК | Зачет  ***Мальчики*** –  «5» - 106сек  «4» - 11,2сек  «3» - 11,8сек  ***Девочки –*** «5» - 10,8сек  «4» - 11,4сек  «3» - 12,2сек |
| 7 |  |  | Прыжки.  Прыжок в длину с места. | УОНЗ | Текущий |
| 8 |  |  | Прыжок в длину с места – тест. | УРК | Зачет.  ***Мальчики*** –  «5» - 165 см  «4» - 150 см  «3» - 135 см  ***Девочки –*** «5» - 160 см  «4» - 145 см  «3» - 130 см |
| 9 |  |  | Прыжок в длину с разбега. | УОНЗ | Текущий |
| 10 |  |  | Прыжок в длину с разбега. | УОМН | Текущий |
| 11 |  |  | Прыжок в длину с разбега – учет. | УРК | Зачет. ***Мальчики*** –  «5» - 270 см  «4» - 230 см  «3» - 210 см  ***Девочки –*** «5» - 250 см  «4» - 210 см  «3» - 190 см |
| 12 |  |  | Метание.Метание мяча в горизонтальную цель | УОНЗ | Текущий |
| 13 |  |  | Метание мяча в вертикальную цель. | УОНЗ | Текущий |
| 14 |  |  | Метание мяча с места на дальность. | УОНЗ | Текущий |
| 15 |  |  | Метание мяча с разбега. | УОМН | Текущий |
| 16 |  |  | Метание мяча с разбега. | УОМН | Текущий |
| 17 |  |  | Метание мяча с разбега – учет. | УРК | Зачет. ***Мальчики*** –  «5» - 27 м  «4» - 22 м  «3» - 18 м  ***Девочки –*** «5» - 17 м  «4» - 15 м  «3» - 12 м |
| **2** | КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА(7 часов) | | | | |
| 18 |  |  | Бег в чередовании с ходьбой. | УОНЗ | Текущий |
| 19 |  |  | Преодоление препятствий. | УОМН | Текущий |
| 20 |  |  | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест. | УРК | Зачет.  ***Мальчики*** –  «5» - 4,5мин  «4» - 5,05мин  «3» - 5,45мин  ***Девочки –*** «5» - 4,55мин  «4» - 5,05мин  «3» - 5,52мин |
| 21 |  |  | Переменный бег | УОМН | Текущий |
| 22 |  |  | Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест. | УРК | Зачет.  ***Мальчики*** –  «5» - 1250м  «4» - 1050м  «3» - 850м  ***Девочки –*** «5» - 1050м  «4» - 950м  «3» - 650м |
| 23 |  |  | Переменный бег | УОМН | Текущий |
| 24 |  |  | Кросс 2000 метров – учет. | УОМН | По технике исполнения |
| **3** | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ(24часа) | | | | |
| 25 |  |  | Т/ на уроках гимнастики. Акробатика.  Строевые упражнения. | УОНЗ | Текущий |
| 26 |  |  | Акробатика. Строевые упражнения. | УОМН | Текущий |
| 27 |  |  | Акробатика – учет.  Строевые упражнения. | УОНР | По технике исполнения |
| 28 |  |  | Акробатика. Строевые упражнения. | УОМН | Текущий |
| 29 |  |  | Акробатика. Строевые упражнения. | УОМН | Текущий |
| 30 |  |  | Акробатика – учет.  Строевые упражнения. | УОНР | По технике исполнения |
| **IIчетверть** | | | | | |
| 31 |  |  | Акробатика. Строевые упражнения. | УОМН | Текущий |
| 32 |  |  | Акробатика – учет.  Строевые упражнения. | УОНР | По технике исполнения |
| 33 |  |  | Равновесие. Висы. Строевые упражнения. | УОНЗ | Текущий |
| 34 |  |  | Упражнение в равновесии на бревне. Наклон вперед из положения, сидя – тест. | УРК | ***Зачет***  ***Мальчики*** –  «5» - 8 см  «4» - 5 см «3» - 2 см  ***Девочки –*** «5» - 13 см  «4» - 10 см  «3» - 5 см |
| 35 |  |  | Дружба и что значит настоящий друг .  Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения. | УОМН | Текущий |
| 36 |  |  | Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения – учет. | УОМН | По технике исполнения |
| 37 |  |  | Агрессия – формы проявления .  Упражнение в равновесии на бревне – учет. | УОМН | По технике исполнения |
| 38 |  |  | Лазание и перелезание. | УОМН | Текущий |
| 39 |  |  | Лазание и перелезание. | УОМН | Текущий |
| 40 |  |  | Лазание по канату. | УОНЗ | Текущий |
| 41 |  |  | Как справиться с гневом .  Лазание по канату. Сгибание рук в упоре, лежа – тест. | УРК | ***Зачет.***  ***Мальчики*** –  «5» - 14раз  «4» - 9раз  «3» - 6раз  ***Девочки –*** «5» - 5раз  «4» - 4раза  «3» - 2раза |
| 42 |  |  | Лазание по канату. | УОМН | Текущий |
| 43 |  |  | Лазание по канату – учет. | УОНР | По технике исполнения |
| 44 |  |  | Опорные прыжки на горку гимнастических матов. | УОНЗ | Текущий |
| 45 |  |  | Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла. | УОНЗ | Текущий |
| 46 |  |  | Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук. | УОНЗ | Текущий |
| 47 |  |  | Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук. | УОМН | Текущий |
| 48 |  |  | Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук – учет. | УРК | По технике исполнения |
| **4** | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (30 часов) | | | | |
| 49 |  |  | Игры и упражнения на расслабления мышц .  Т/Б на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты. | УОНЗ | Текущий |
| 50 |  |  | Игры и упражнения на расслабления мышц. Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из виса – тест. | УОМН | Зачет  ***Мальчики*** –  «5» - 4раза  «4» - 2раза  «3» - 1раз  ***Девочки –*** «5» - 14раз  «4» - 10раз  «3» - 6раз |
| 51 |  |  | Ловля и передача мяча на месте и с шагом. Прыжки через скакалку – тест. | УКР | Зачет  ***Мальчики*** –  «5» - 70раз  «4» - 60раз  «3» - 50раз  ***Девочки –*** «5» - 80раз  «4» - 70раз  «3» - 60раз |
| IIIчетверть | | | | | |
| 52 |  |  | Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет | УОНР | По технике исполнения |
| 53 |  |  | Ведение мяча на месте правой и левой рукой. | УОМН | Текущий |
| 54 |  |  | Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями. | УОМН | Текущий |
| 55 |  |  | Ведение мяча в движении. | УОНЗ | Текущий |
| 56 |  |  | Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – учет | УОМН | По технике исполнения |
| 57 |  |  | Я умею обижаться .  Бросок мяча на места. | УОНЗ | Текущий |
| 58 |  |  | Бросок мяча с шагом. | УОМН | Текущий |
| 59 |  |  | Бросок мяча в движении. Поднимание туловища из положения, лежа – тест. | УРК | ***Мальчики*** –  «5» - 18 раз  «4» - 15 раз  «3» - 10 раз  ***Девочки –*** «5» - 16 раз  «4» - 14 раз  «3» - 9 раз |
| 60 |  |  | Бросок мяча в кольцо. | УОМН | Текущий |
| 61 |  |  | Бросок мяча в кольцо. | УОМН | Текущий |
| 62 |  |  | Бросок мяча в кольцо – учет. | УРК | Зачет.  Количество раз из 5 бросков  ***Мальчики–***  ***Девочки –***  «5» - 3раза  «4» - 2раза  «3» - 1раз |
| 63 |  |  | Что значит победить другого человека?  Подвижные игры с элементами баскетбола. | УОМН | Текущий |
| 64 |  |  | Подвижные игры с элементами баскетбола. | УОМН | Текущий |
| 65 |  |  | Эстафеты с элементами баскетбола. | УОМН | Текущий |
| 66 |  |  | Подвижные игры. | УОМН | Текущий |
| 67 |  |  | Подвижные игры. | УОМН | Текущий |
| 68 |  |  | Подвижные игры. Прыжок в длину с места – тест. | УРК | Текущий |
| 69 |  |  | Подвижные игры. | УОМН | Текущий |
| 70 |  |  | Подвижные игры. | УОМН | Текущий |
| 71 |  |  | Подвижные игры. | УОМН | Текущий |
| 72 |  |  | Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу. | УОМН | Текущий |
| 73 |  |  | Стойки игрока и перемещения. | УОНЗ | Текущий |
| 74 |  |  | Передача мяча сверху двумя руками | УОНЗ | Текущий |
| 75 |  |  | Передача мяча сверху двумя руками | УОМН | Текущий |
| 76 |  |  | Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – учет. | УРК | Зачет  Количество раз из 5 бросков  ***Мальчики–***  ***Девочки –***  «5» - 3раза  «4» - 2раза  «3» - 1раз |
| **5** | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. *(*4 часа*)* | | | | |
| 77 |  |  | Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в высоту с прямого разбега. | УОМН | Текущий |
| 78 |  |  | Прыжок в высоту с прямого разбега. | УОМН | Текущий |
| 79 |  |  | Прыжок в высоту с разбега. | УОМН | Текущий |
| 80 |  |  | Прыжок в высоту с разбега – учет. | УРК | ***Зачет.***  ***Мальчики*** –  «5» - 80 см  «4» - 70 см «3» - 60 см  ***Девочки –*** «5» - 80 см  «4» - 70 см  «3» - 60 см |
| **IVчетверть** | | | | | |
| **6** | КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА(7 часов) | | | | |
| 81 |  |  | Как оценить количество и качество своего здоровья Бег в чередовании с ходьбой. | УОМН | Текущий |
| 82 |  |  | Как мы видим друг друга.  Преодоление препятствий. | УОМН | Текущий |
| 83 |  |  | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест. | УРК | Зачет  ***Мальчики*** –  «5» - 4,5мин  «4» - 5,05мин  «3» - 5,45мин  ***Девочки –*** «5» - 4,55мин  «4» - 5,05мин  «3» - 5,52мин |
| 84 |  |  | Переменный бег | УОМН | Текущий |
| 85 |  |  | Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест. | УРК | ***Мальчики*** –  «5» - 1250м  «4» - 1050м  «3» - 850м  ***Девочки –*** «5» - 1050м  «4» - 950м  «3» - 650м |
| 86 |  |  | Переменный бег | УОМН | Текущий |
| 87 |  |  | Кросс 2000 метров – учет. | УОМН | По технике исполнения |
| **7** | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА(9 часов) | | | | |
| 88 |  |  | Высокий старт. Бег 30 метров – тест. | УОМН | Текущий |
| 89 |  |  | Старты из различных исходных положений. | УОНЗ | Текущий |
| 90 |  |  | Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест. | УОМН | Текущий |
| 91 |  |  | Эстафеты. Бег 60 метров – учет. | УОМН | ***Зачет.***  ***Мальчики*** –  «5» - 106сек  «4» - 11,2сек  «3» - 11,8сек  ***Девочки –*** «5» - 10,8сек  «4» - 11,4сек  «3» - 12,2сек |
| 92 |  |  | Метание мяча в вертикальную цель. | УОМН | Текущий |
| 93 |  |  | Метание мяча с места на дальность. | УОМН | Текущий |
| 94 |  |  | Метание мяча с разбега. | УОМН | Текущий |
| 95 |  |  | Метание мяча с разбега – учет. | УРК | Зачет  ***Мальчики*** –  «5» - 27 м  «4» - 22 м  «3» - 18 м  ***Девочки –*** «5» - 17 м  «4» - 15 м  «3» - 12 м |
| 96 |  |  | Мониторинг физического здоровья  .Прыжок в длину с разбега – учет. | УРК | ***Зачет***  ***Мальчики*** –  «5» - 270 см  «4» - 230 см  «3» - 210 см  ***Девочки –*** «5» - 250 см  «4» - 210 см  «3» - 190 см |
| Резерв-9 часов | | | | | |

**Описание материально – технического обеспечения образовательного процесса**

В 4 классе рекомендуется линия учебно-методических комплектов под редакцией В.И. Лях: «Физическая культура 1-4 классы»,2014г. , издательство «Просвещение».

**Список литературы для учителя.**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2011
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; -                      Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. [http://www.magweb.ru](http://www.magweb.ru/).

*Приложение*

**Характеристика контрольно- измерительных материалов. Критерии оценивания**

**Уровень физической подготовленности учащихся 1-4 классов общеобразовательных школ**

    В определении уровня физической подготовленности принимают участие учащиеся 1-4 классов. К испытаниям по полной программе тестов допускаются ученики основной и подготовительной медицинских групп. Однако школьники подготовительной группы не выполняют виды, противопоказанные им по состоянию здоровья, а анализ уровня их физической подготовленности проводится по фактически выполненной ими программе.

    Определение уровня физической подготовленности учащихся проводится по 6 контрольным упражнениям:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольные упражнение (тест)** |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м, с |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10 м, с |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег, м |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см |
| 6. | Силовые | Подтягивание: высокая перекладина (мал.); низкая перекладина (дев.) |

    Оценка уровня физической подготовленности школьников осуществляется при помощи специальных таблиц. Выделяют три основных уровня физической подготовленности учащихся: высокий, средний и низкий.

    Анализ в целом состояния физической подготовленности учащихся позволяет грамотно управлять учебным процессом, осуществлять дифференцированный подход к физическому воспитанию, выявлять допущенные неточности в выборе средств и методов и своевременно вносить коррективы. В конце учебного года – оценить и проверить правильность своего направления.

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические  способности | Контрольное  упражнение  (теcт) | Возраст  лет | Уровень |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Мальчики |  |  | девочки |  |  |
|  |  |  |  | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 7  8  9  10 | 7,5 и более  7,1  6,8  6,6 | 7,3-6,2  7,0-6,0  6,7-5,7  6,5-5,6 | 5,6 и менее  5,4  5,1  5,0 | 7,6 и более  7,3  7,0  6,6 | 7,5-6,4  7,2-6,2  6,9-6,0  6,5-5,6 | 5,8, и менее  5,6  5,3  5,2 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3x10 м, с | 7  8  9  10 | 11,2 и более  10,4  10,2  9,9 | 10,8-1'0,3  10,0-9,5  9,9-9,3  9,5-9,0 | 9,9 и менее  9,1  8,8  8,6 | 11,7 и более  11,2  10,8  10,4 | 11,3-10,6  10,7-10,1  10,3-9,7  10,0-9,5 | 10,2 и менее  9,7  9,3  9,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 7  8  9  10 | 100 и менее  110  120  130 | 115-135  125-145  130-150  140-160 | 155 и более  165  175  185 | 90 и менее | 110-130  125-140  135-150  140-155 | 150 и более  155  160  170 |
|  |  |  |  |  |  |  | 100 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 110 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 120 |  |  |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 7  8  9  10 | 700 и менее  750  800  850 | 730-900  800-950  850-1000  900-1050 | 1100 и более  1150  1200  1250 | 500 и менее  550  600  650 | 600-800  650-850  700-900  750-950 | 900 и более  950  1000  1050 |
| 5 | Гибкость | Наклон  вперед из  положения  сидя, см | 7  8  9  10 | 1 и менее  1  1  2 | 3-5  3-5  3-5  4-6 | .9 и более  7,5  7,5  8,5 | 2 и менее  2  2  3 | 6-9  6-9  6-9  7-10 | 11,5 и более  12,5  13,0  14,0 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 7  8  9  10 | 1  1  1  1 | 2—3  2—3  3—4  3—4 | 4 и выше  4  5  5 |  |  |  |
|  |  | на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 7  8  9  10 |  |  |  | 2 и ниже  3  3  4 | 4—8  6—10  7—11  8—13 | 12 и выше  14  16  18 |

|  |  |
| --- | --- |
| **«Рассмотрено»** | **«Согласовано»** |
| Заседание школьного методического объединения протокол № ….  от \_\_\_ 08. 201.. г. | Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Иноземцева Е.Г.  31. 08.201.. г. |