**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 4а, 4б, 4в, 4г классов составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, М.: «Просвещение», 2010г).

Общие цели начального общего образования с учетом специфики учебного предмета «Физическая культура» заключаются в формировании у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Внесены изменения: учебный материал раздела «Лыжная подготовка» из-за отсутствия условий для преподавания перераспределяется на изучение раздела «Кроссовая подготовка» и планируется в осенний и весенний периоды.

Реализация рабочей программы обеспечена учебником: Мой друг – физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2011.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

***Цель программы* –** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих ***образовательных задач****:*

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение школой движений;

- развитие координационных и кондиционных способностей;

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

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

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым 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 в ходе двигательной деятельности.

Данная программа рассчитана на 102 часа (34 учебных недели).

Формы организации учебного процесса:

- индивидуальные;

- коллективные формы работы;

- индивидуально-коллективная работа;

- работа в группах;

- работа в парах.

Формы промежуточной и итоговой аттестации:

- входной контроль (приложение №1) -1;

- контроль сдачи учебных нормативов – 12;

- итоговый контроль (приложение №2) -1.

**Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 4а, 4б, 4в,4г классов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 30 м | 6.6 | 5.8 | 5.4 | 6.6 | 6.0 | 5.5 |
| 2 | Бег 60м | 11.7 | 11.2 | 10.6 | 12.1 | 11.4 | 10.9 |
| 3 | Челночный бег 3х10 м | 9.9 | 9.3 | 8.8 | 10.3 | 9.8 | 9.1 |
| 4 | Бег 1000 м | 6.45 | 5.40 | 5.00 | 6.50 | 6.20 | 5.40 |
| 5 | Бег 2000 м | без | учета | врем. |  |  |  |
| 6 | Прыжки в длину с места | 130 | 160 | 185 | 120 | 150 | 170 |
| 7 | Метание мяча на дальность | 17 | 21 | 26 | 12 | 15 | 17 |
| 8 | Вис на согнутых руках | 5 | 14 | 23 | 3 | 10 | 18 |
| 9 | Подтягивания в висе | 2 | 5 | 6 | 4 | 11 | 16 |
| 10 | Сгибание рук в упоре лежа | 9 | 15 | 21 | 4 | 7 | 16 |
| 11 | Наклон вперед | 1 | 6 | 9 | 2 | 7 | 13 |
| 12 | Поднимание туловища(1мин.) | 25 | 35 | 44 | 20 | 30 | 38 |
| 13 | Прыжки со скакалкой (1мин.) | 45 | 70 | 90 | 95 | 115 | 125 |

**Оценка теоритических знаний по разделам программы**

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

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

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

**Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками**

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

**ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Предмет «Физическая культура» изучается в 4а, 4б, 4в, 4г классах из расчета 3ч в неделю (всего 102ч). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

**ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Базовым результатом образования в области физической культуры в 4а, 4б, 4в, 4г классах является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у учащихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результат образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями 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;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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 предмета у учащихся 4а, 4б, 4в, 4г классов укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

*Личностные результаты:*

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли уча­щегося;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли учащегося;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

*Метапредметные результаты:*

-овладение способностью принимать и сохранять цели и за­  
дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

-определение общей цели и путей её достижения; умение  
договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

*Предметные результаты:*

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематичного наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

*Физическая культура***.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий фи­зическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

*Из истории физической культуры.*История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

*Физические упражнения***.** Физические упражнения, их вли­яние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физи­ческих качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

*Самостоятельные занятия***.** Составление режима дня. Вы­полнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, 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.

*Самостоятельные игры и развлечения.*Организация и про­ведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спор­тивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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.

Спортивно - оздоровительная деятельность

*Гимнастика (18ч).* Организующие ко­манды и приемы**.** Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд.

*Акробатические упражнения***.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации***.** Например: 1) мост из поло­жения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, пере­ворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев.

*Гимнастические упражнения прикладного характера***.** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стен­ке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим­настической скамейке. Висы.

*Лёгкая атлетика (21ч).*

*Беговые упражнения:*с высоким под­ниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; чел­ночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения***:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски***:** большого мяча (1 кг) на дальность разными спосо­бами.

*Метание***:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Подвижные и игры с элементами баскетбола (42ч). На материале гимна­стики с основами акробатики***:** игровые задания с использо­ванием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*Футбол***:** удар по неподвижному и катящемуся мячу; оста­новка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале фут­бола.

*Баскетбол***:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:*подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пере­дача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*Кроссовая подготовка (21ч):* бег 3, 4, 5 минут.

**Календарно-тематическое планирование для учащихся 4 а, б, в, г классов при 3-х разовых занятиях в неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п**  **п** | **№**  **урока в разделе** | **Наименование раздела и тем** | **Характеристика деятельности учащихся (основные учебные умения и действия)** | | **Часы учебного времени** | | **Плановые сроки прохождения** | | | **Примечание** | |
|  |  |  | **Легкая атлетика (11ч)** | | **11** | | |  | |  | |
| 1 | 1 | Вводный инструктаж на уроках физической культуры. Игра «Салки» | Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей | | 1 | |  | | |  | |
| 2 | 2 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Игра «Кот и мыши» | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений | | 1 | |  | | |  | |
| 3 | 3 | Урок-соревнование. Эстафеты | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности | | 1 | |  | | |  | |
| 4 | 4 | ***Входной контроль – тестирование.*** Игра «Футбол» | Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных способностей | | 1 | |  | | |  | |
| 5 | 5 | Тестирование физической подготовленности №1. Бег30м. Игра «Лапта» | Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений | | 1 | |  | | |  | |
| 6 | 6 | Урок-соревнование. Пробегание отрезков 30м, 60 м. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности | | 1 | |  | | |  | |
| 7 | 7 | Тестирование физической подготовленности №2. Бег 60м. Игра «Лапта» | Применяют упражнения в метании малого мяча для развития скоростно-силовых способностей | | 1 | |  | | |  | |
| 8 | 8 | Бросок теннисного мяча на дальность. Игра «Лапта» | Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре | | 1 | |  | | |  | |
| 9 | 9 | Урок-соревнование. Футбол | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности | | 1 | |  | | |  | |
| 10 | 10 | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Игра «Зайцы в огороде» | Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре | | 1 | |  | | |  | |
| 11 | 11 | Бег с заданным темпом и скоростью. Игра «Смена мест» | Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений | | 1 | |  | | |  | |
|  |  |  | **Кроссовая подготовка (14ч)** | | **14** | |  | |  | | |
| 12 | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовки. Игра «Салки» | Описывают технику бега, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки | | 1 | |  | | |  | |
| 13 | 2 | Чередование бега и ходьбы. Игра «Лапта» | Выбирают индивидуальный темп бега, контролирует его по частоте сердечных сокращений | | 1 | |  | | |  | |
| 14 | 3 | Урок-соревнование. Эстафеты | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности | | 1 | |  | | |  | |
| 15 | 4 | Тестирование физической подготовленности №3. Бег 1000м. Игра «Жмурки» | Описывают технику бега, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки | | 1 | |  | | |  | |
| 16 | 5 | Равномерный бег 6 минут. Игра «Заяц без логова» | Выбирают индивидуальный темп бега, контролирует его по частоте сердечных сокращений | | 1 | |  | | |  | |
| 17 | 6 | Урок-соревнование. Эстафеты | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности | | 1 | |  | | |  | |
| 18 | 7 | Развитие выносливости. Эстафеты | Выбирают индивидуальный темп бега, контролирует его по частоте сердечных сокращений | | 1 | |  | | |  | |
| 19 | 8 | Равномерный бег 8 минут. Игра «Салки» | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений | | 1 | |  | | |  | |
| 20 | 9 | Урок-соревнование. Лапта | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности | | 1 | |  | | |  | |
| 21 | 10 | Равномерный бег 9 минут. Игра «Футбол» | Описывают технику бега, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки | | 1 | |  | | |  | |
| 22 | 11 | Развитие выносливости. Эстафеты | Выбирают индивидуальный темп бега, контролирует его по частоте сердечных сокращений | | 1 | |  | | |  | |
| 23 | 12 | Урок-соревнование. Лапта | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности | | 1 | |  | | |  | |
| 24 | 13 | Бег 500 м. Игра «Баскетбол» | Описывают технику бега, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки | | 1 | |  | | |  | |
| 25 | 14 | Бег 1000м. Игра «Выбивало» | Выбирают индивидуальный темп бега, контролирует его по частоте сердечных сокращений | | 1 | |  | | |  | |
|  |  |  | **Гимнастика (18ч)** | | **18** |  | | | |  | |
| 26 | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Игра «Смена мест» | Различают строевые команды | | 1 | |  | | |  | |
| 27 | 2 | Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Игра «Что изменилось» | Точно выполняют строевые приёмы | | 1 | |  | | |  | |
| 28 | 3 | Урок-соревнование. Кувырки | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | | 1 | |  | | |  | |
| 29 | 4 | Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Игра «Перестрелка» | Описывают технику акробатических упражнений | | 1 | |  | | |  | |
| 30 | 5 | Тестирование физической подготовленности №4. Наклон вперед. Игра «Салки» | Описывают состав и содержание акробатических упражнений | | 1 | |  | | |  | |
| 31 | 6 | Урок-соревнование. Мост | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | | 1 | |  | | |  | |
| 32 | 7 | Развитие силовых качеств. Игра «Кто больше» | Описывают состав и содержание акробатических упражнений, составляют комбинации из числа разученных элементов | | 1 | |  | | |  | |
| 33 | 8 | Вис на согнутых руках. Игра «Кто сильнее» | Описывают состав и содержание акробатических упражнений, составляют комбинации из числа разученных элементов | | 1 | |  | | |  | |
| 34 | 9 | Урок-соревнование. Перестрелка | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | | 1 | |  | | |  | |
| 35 | 10 | Подтягивание в висе. Игра «Перестрелка» | Описывают состав и содержание акробатических упражнений, составляют комбинации из числа разученных элементов | | 1 | |  | | |  | |
| 36 | 11 | Тестирование физической подготовленности №5. Подтягивание- мальчики; поднимание туловища-девочки. Игра «Царь горы» | Описывают состав и содержание акробатических упражнений, составляют комбинации из числа разученных элементов | | 1 | |  | | |  | |
| 37 | 12 | Урок-соревнование. Баскетбол | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | | 1 | |  | | |  | |
| 38 | 13 | Перелезание через препятствие. Игра «Становись!» | Описывают состав и содержание акробатических упражнений | | 1 | |  | | |  | |
| 39 | 14 | Лазание по канату. Игра «Кто выше» | Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их | | 1 | |  | | |  | |
| 40 | 15 | Урок-соревнование. Опорный прыжок на горку матов | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | | 1 | |  | | |  | |
| 41 | 16 | Вскок в упор на коленях. Игра «Веревочка под ногами» | Осваивают технику упражнений в лазанье, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности | | 1 | |  | | |  | |
| 42 | 17 | Тестирование физической подготовленности №6. Вис на согнутых руках. Игра « Соловьи» | Осваивают технику упражнений в лазанье, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности | | 1 | |  | | |  | |
| 43 | 18 | Урок-соревнование. Футбол | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | | 1 | |  | | |  | |
|  |  |  | **Подвижные игры (18ч)** | | **18** |  | | | |  | |
| 44 | 1 | Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Игра «Пятнашки» | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки | | 1 | |  | | |  | |
| 45 | 2 | Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Заяц, сторож, Жучка» | Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры | | 1 | |  | | |  | |
| 46 | 3 | Урок-соревнование. Перестрелка | Соблюдают правила безопасности | | 1 | |  | | |  | |
| 47 | 4 | Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Удочка» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | | 1 | |  | | |  | |
| 48 | 5 | Тестирование физической подготовленности №7. Поднимание туловища за 1 минуту. Игра «Жмурки» | Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры | | 1 | |  | | |  | |
| 49 | 6 | Урок-соревнование. Баскетбол | Соблюдают правила безопасности | | 1 | |  | | |  | |
| 50 | 7 | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Вызов номеров» | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки | | 1 | |  | | |  | |
| 51 | 8 | Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты» | Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры | | 1 | |  | | |  | |
| 52 | 9 | Урок-соревнование. Перестрелка | Соблюдают правила безопасности | | 1 | |  | | |  | |
| 53 | 10 | Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Футбол» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | | 1 | |  | | |  | |
| 54 | 11 | Тестирование физической подготовленности №8. Прыжки со скакалкой за 1 минуту. Игра «Попрыгунчик» | Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры | | 1 | |  | | |  | |
| 55 | 12 | Урок-соревнование. Футбол | Соблюдают правила безопасности | | 1 | |  | | |  | |
| 56 | 13 | Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Заяц, сторож, Жучка» | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки | | 1 | |  | | |  | |
| 57 | 14 | ОРУ. Игры «Метко в цель», «Мышеловка» | Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры | | 1 | |  | | |  | |
| 58 | 15 | Урок-соревнование. Перестрелка | Соблюдают правила безопасности | | 1 | |  | | |  | |
| 59 | 16 | Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Удочка» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | | 1 | |  | | |  | |
| 60 | 17 | Тестирование физической подготовленности №9. Челночный бег 3\*10м. Игра «Соловей» | Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры | | 1 | |  | | |  | |
| 61 | 18 | Урок-соревнование. Перетягивание каната | Соблюдают правила безопасности | | 1 | |  | | |  | |
|  |  |  | **Подвижные игры на основе баскетбола (24ч)** | | **24** |  | | | |  | |
| 62 | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Игра «Вызов номеров» | Соблюдают правила безопасности | | 1 | |  | | |  | |
| 63 | 2 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и на месте. Игра «Гонка» | Используют подвижные игры для активного отдыха | | 1 | |  | | |  | |
| 64 | 3 | Урок-соревнование. Эстафеты | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | | 1 | |  | | |  | |
| 65 | 4 | Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу» | Соблюдают правила безопасности | | 1 | |  | | |  | |
| 66 | 5 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Подвижная цель» | Используют подвижные игры для активного отдыха | | 1 | |  | | |  | |
| 67 | 6 | Урок-соревнование. Баскетбол | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | | 1 | |  | | |  | |
| 68 | 7 | Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Овладей мячом» | Соблюдают правила безопасности | | 1 | |  | | |  | |
| 69 | 8 | Ведение мяча правой рукой на месте. Игра «Баскетбол» | Используют подвижные игры для активного отдыха | | 1 | |  | | |  | |
| 70 | 9 | Урок-соревнование. Перестрелка | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | | 1 | |  | | |  | |
| 71 | 10 | Ведение мяча на месте левой рукой. Игра «Вырывание мяча» | Соблюдают правила безопасности | | 1 | |  | | |  | |
| 72 | 11 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра «Салки с мячом» | Используют подвижные игры для активного отдыха | | 1 | |  | | |  | |
| 73 | 12 | Урок-соревнование. Эстафеты | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | | 1 | |  | | |  | |
| 74 | 13 | Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Баскетбол» | Соблюдают правила безопасности | | 1 | |  | | |  | |
| 75 | 14 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу» | Используют подвижные игры для активного отдыха | | 1 | |  | | |  | |
| 76 | 15 | Урок-соревнование. Футбол | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | | 1 | |  | | |  | |
| 77 | 16 | Ловля и передача мяча в квадрате. Игра «Попади в цель» | Соблюдают правила безопасности | | 1 | |  | | |  | |
| 78 | 17 | Тестирование физической подготовленности №10. Сгибание рук в упоре лежа. Игра «Салки» | Соблюдают правила безопасности | | 1 | |  | | |  | |
| 79 | 18 | Урок-соревнование. Эстафеты | Используют подвижные игры для активного отдыха | | 1 | |  | | |  | |
| 80 | 19 | Ведение мяча по кругу правой и левой рукой. Игра «Метко в цель» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | | 1 | |  | | |  | |
| 81 | 20 | Тактические действия в защите и нападении. Игра «Перестрелка» | Соблюдают правила безопасности | | 1 | |  | | |  | |
| 82 | 21 | Урок-соревнование. Мини-баскетбол | Используют подвижные игры для активного отдыха | | 1 | |  | | |  | |
| 83 | 22 | Эстафеты с мячами. Игра «Баскетбол» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | | 1 | |  | | |  | |
| 84 | 23 | Развитие координационных способностей. Игра «Снайперы» | Соблюдают правила безопасности | | 1 | |  | | |  | |
| 85 | 24 | Урок-соревнование. Мини-баскетбол | Используют подвижные игры для активного отдыха | | 1 | |  | | |  | |
|  |  |  | **Кроссовая подготовка (7ч)** | | **7** |  | | | |  | |
| 86 | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовки. Игра «Догони меня» | Описывают технику бега, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки | | 1 | |  | | |  | |
| 87 | 2 | Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности | | 1 | |  | | |  | |
| 88 | 3 | Урок-соревнование. Перетягивание каната | Выбирают индивидуальный темп бега, контролирует его по частоте сердечных сокращений | | 1 | |  | | |  | |
| 89 | 4 | Тестирование физической подготовленности №11. Метание мяча на дальность. Игра «Гномы» | Выбирают индивидуальный темп бега, контролирует его по частоте сердечных сокращений | | 1 | |  | | |  | |
| 90 | 5 | Равномерный бег 7 минут. Игра «На буксире» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности | | 1 | |  | | |  | |
| 91 | 6 | Урок-соревнование. Бег | Описывают технику бега, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки | | 1 | |  | | |  | |
| 92 | 7 | Бег 1000 м. Игра «Часовой» | Выбирают индивидуальный темп бега, контролирует его по частоте сердечных сокращений | | 1 | |  | | |  | |
|  |  |  | **Легкая атлетика (10ч)** | **10** | | |  | | | |  |
| 93 | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Игра «Лапта» | Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей | | 1 | |  | | |  | |
| 94 | 2 | Урок-соревнование. Футбол | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений | | 1 | |  | | |  | |
| 95 | 3 | Тестирование физической подготовленности №12. Прыжки в длину с места. Игра «Баскетбол» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности | | 1 | |  | | |  | |
| 96 | 4 | Бросок мяча в горизонтальную цель. Игра «Лапта» | Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных способностей | | 1 | |  | | |  | |
| 97 | 5 | Урок-соревнование. Футбол | Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений | | 1 | |  | | |  | |
| 98 | 6 | Бег 30м, 60м. Игра «Салки» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности | | 1 | |  | | |  | |
| 99 | 7 | *Итоговый контроль – тестирование.* Игра «Минутка» | Применяют упражнения в метании малого мяча для развития скоростно-силовых способностей | | 1 | |  | | |  | |
| 100 | 8 | Урок-соревнование. | Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре | | 1 | |  | | |  | |
| 101 | 9 | Бег 500 м. Игра «Гуси-лебеди» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности | | 1 | |  | | |  | |
| 102 | 10 | Бег 1000м. Игра «Лапта» | Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре | | 1 | |  | | |  | |

**ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**Основная литература:**

* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2011.
* Учебник Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/В.И.Лях.-12 изд., дораб. - М.: Просвещение , 2011.-190 с.
* Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы : пособие для учителей общеобразовательных учреждений/В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2012. – 64с.

**Дополнительная литература:**

Научно-методический журнал «Физическая культура

**Электронные ресурсы**

1. <http://ipkps.bsu.edu.ru/>
2. http://www.fizkulturavshkole.ru/

**Оборудование и приборы:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Учебно-практическое оборудование** | **Количество** | **Площадь** | **%**  **обеспеченности** |
| **Гимнастика** | | | | |
| 1 | Стенка гимнастическая | 11 пролетов |  | 100% |
| 3 | Канат для лазания, с механизмом крепления | 2 |  | 100% |
| 5 | Скамейка гимнастическая | 5 |  | 100% |
| 6 | Маты гимнастические | 6 |  | 100% |
| 7 | Мяч малый (теннисный) | 5 |  | 100% |
| 8 | Скакалка гимнастическая | 10 |  | 100% |
| 9 | Обруч гимнастический | 10 |  | 100% |
| **Легкая атлетика** | | | | |
| 1 | Рулетка измерительная (5м) | 1 |  | 100% |
| 2 | Конусы для эстафет | 8 |  | 100% |
| **Спортивные игры** | | | | |
| 1 | * 1. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | 4 |  | 100% |
| 2 | * 1. Мячи баскетбольные | 10 |  | 100% |
| 3 | * 1. Мячи волейбольные | 10 |  | 100% |
| 4 | * 1. Мячи футбольные | 10 |  | 100% |
| 5 | * 1. Насос для накачивания мячей | 1 |  | 100% |
| 6 | * 1. Волейбольные стойки | 2 |  | 100% |
| 7 | * 1. Волейбольная сетка | 1 |  | 100% |
| 8 | * 1. Бита | 2 |  | 100% |
| 9 | Мячи набивные | 10 |  | 100% |
| **Средства доврачебной помощи** | | | | |
| 1 | Аптечка медицинская | 1 |  | 100% |
| **Спортивные залы** | | | | |
| 1 | Спортивный зал | 1 | 278,78 м | 100% |
| 2 | Раздевалка (мал.) | 1 | 15,23 м | 100% |
| 3 | Душевая (мал.) | 1 | 2,09 м | 100% |
| 4 | Туалет (мал.) | 1 | 1,95 м | 100% |
| 5 | Раздевалка (дев.) | 1 | 18,50 м | 100% |
| 6 | Душевая (дев.) | 1 | 2,70 м | 100% |
| 7 | Туалет (дев.) | 1 | 1,68 м | 100% |
| 8 | Кабинет учителя | 1 | 3,74 м | 100% |
| 9 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | 1 | 12,42 м | 100% |
| **Пришкольный стадион (площадка)** | | | | |
| 1 | * 1. Легкоатлетическая дорожка | 1 | 250 м | 100% |
| 2 | * 1. Баскетбольная площадка | 1 | 264 м | 100% |
| 3 | * 1. Щиты баскетбольные с кольцами | 2 |  | 100% |
| 4 | * 1. Футбольное поле | 1 | 1904 м | 100% |
| 5 | * 1. Футбольные ворота | 2 |  | 100% |
| 6 | * 1. Элементы спортивного городка | 1 | 2079 м | 100% |

Приложение №1

**ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ**

**1.Из чего делали первые мячи древние люди?**

*а) из шкур животных*

б) из резины

в) из коры

**2.Что делали древние охотники с помощью мячей?**

*а) обучали детей точным броскам по разным мишеням*

б) играли в свободное время

в) сбивали яблоки с деревьев

**3.Как звали героя Древней Греции, который учредил Олимпийские игры?**

а) Зевс

*б) Геракл*

в) Авгий

4.**Олимпийские игры были учреждены в честь бога…**

*а) Зевс*

б) Посейдон

в) Аид

**5.Как часто проводятся Олимпийские игры?**

а) через год

*б) один раз в четыре года*

в) один раз в пять лет

**6.Какие страны не имеют права участвовать в Олимпийских играх?**

а) бедные страны

*б) воюющие страны*

в) северные страны

**7.Для освоения какой спортивной игры применяются игры «Метко в цель», «Гонка мячей», «Слалом с мячом»**

а) гандбол

б) баскетбол

*в) футбол*

**8.Закаливание – это..**

*а) это способность организма легко переносить холод и жару*

б) это способность организма быстро вылечиваться от болезни

в) это способность организма постоянно болеть

**9.Начинать закаливание надо с…**

*а) обтирания холодной водой*

б) ходьба по снегу

в) с купания в проруби

**10.Что следует делать после обтирания тела водой?**

*а) растереть тело сухим полотенцем до появления теплоты и легкого покраснения*

б) растереть тело сухим полотенцем до красноты

в) растереть тело сухим полотенцем до потертостей тела

**11.Что такое физические упражнения?**

*а) движения, которые выполняют во время занятий физической культурой по определенным правилам и с определенной целью*

б) движения, которые выполняют только в спортивном зале

в) движения, которые выполняют только по желанию и без правил

**12.Физические упражнения бывают…**

*а) простыми и сложными*

б) тяжелыми и простыми

в) хорошими и плохими

**13.Руки вверх, подняться на носки, вдох, опуститься, выдох, это …**

а) для накачки мышц

*б) упражнение для «пробуждения» мышц*

в) это не упражнение

**14.Физическое развитие – это…**

а) взросление человека, при котором растут ноги

*б) взросление человека, при котором растет и развивается весь организм*

в) взросление человека, при котором увеличивается вес

**15.Какие качества относятся к основным?**

*а) сила, быстрота, выносливость, равновесие. гибкость*  
б) сила, быстрота, гибкость  
в) сила, быстрота, гибкость, выносливость

***Шкала оценивания:***

* 13-15 ответов - оценка «5»;
* 10-12 ответов – оценка «4»;
* 8-9 ответов – оценка «3»;
* 0-7 ответов – оценка «2».

***Ключ:***

1) а

2) а

3) б

4) а

5) б

6) б

7) в

8) а

9) а

10) а

11) а

12) а

13) б

14) б

15) а

Приложение №2

**ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ**

1.Чем награждают спортсменов на олимпиаде?

2.Напиши известные тебе виды спорта.

3. Какая обувь не является спортивной? (Кеды, кроссовки, чешки, туфли, бутсы, сапоги).

4.Можно ли стать закаленным за один день?

5.Как можно тренировать ноги и руки?

6.Мышцы, для чего они нужны?

7.Как правильно одеваться для занятий физическими упражнениями и спортом?

8.Какие виды построения вы знаете?

9.Как ты думаешь, что такое осанка?

10.Почему нельзя носить тесную обувь?

11.Можно ли читать лежа?

12.Что помогает укреплять мышцы и кости?

13.Почему надо мыть руки?

14.Как себя чувствует школьник, если он не выспался?

15.Для чего нужна одежда в жаркую погоду?

***Шкала оценивания:***

* 13-15 ответов - оценка «5»;
* 10-12 ответов – оценка «4»;
* 8-9 ответов – оценка «3»;
* 0-7 ответов – оценка «2».

**Ключ:**

1. Медали, грамоты, кубки.

2. Волейбол, футбол и т.д.

3. Туфли, сапоги.

4. Нет.

5.Физические упражнения, зарядка, занятия в спортивной секции и т.д.

6.Чтобы стоять, сидеть, двигаться.

7.Спортивный костюм, носки, спортивную обувь.

8.Колонна, шеренга.

9.Это то, как мы стоим, сидим, ходим.

10.Можно натереть мозоли.

11.Нельзя.

12.Правильное питание, физкультура.

13.Чтобы не было микробов на руках, они не попали в рот, и человек не заболел.

14.Сонным, усталым, вялым.

15.Чтобы не сгореть и не было ожога.