Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

лицей № 419 Петродворцового района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ

Педагогическим советом Директор ГБОУ лицея № 419

ГБОУ лицея № 419 Санкт-Петербурга

Санкт-Петербурга \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.Г. Геворкян

Протокол № \_\_\_ «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

от «\_\_\_\_» августа 20\_\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**класс 4б**

**учитель Гатальская Марина Валентиновна**

**учебный год 2013-2014**

Санкт-Петербург

2013

**Оглавление:**

Пояснительная записка………………………………………………..3

Учебный план………………………………………………………….8

Содержание программы………………………………………………9

Требования к уровню подготовки обучающихся…………………..14 Перечень учебно-методического обеспечения …………………….16

Календарно-тематический план……………………………………….............................................17

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 4б класса разработана с учётом требований следующих нормативных документов:

* Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
* Типового положения об общеобразовательном учреждении, утвержденного постановлением Правительства РФ от 19.03.2001 г. № 196;
* Национальной образовательной инициативы «Наша новая школа»;
* Закона Санкт-Петербурга № 461-83 от 17.07.2013 «Об образовании в Санкт-Петербурге»;
* Стратегии развития системы образования Санкт-Петербурга «Петербургская школа 2020»;

- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

- Приказа Министерства образования Российской Федерации «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 05.03.2004 № 1089;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.01.2012 № 69 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 года № 1089»;

- Распоряжения Комитета по образованию от 12.04.2013 № 907-р «О формировании учебных планов общеобразовательных учреждений (организаций) Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2013/2014 учебный год»;

- Устава ГБОУ лицея № 419 Санкт-Петербурга;

- Учебного плана ГБОУ лицея № 419 Санкт-Петербурга.

Рабочая программа по физической культуре для 4б класса разработана на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего образования и комплексной программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-11 кл.», автором – составителем которой являются Лях В.И, Зданевич А.А.

Физическая культура решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребёнка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе, в соответствии с Концепцией структуры является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

**Целью** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

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

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

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

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Программа обучения физической культуре направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, стадион), региональными климатическими условиями;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов « от известного к неизвестному» и « от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Место курса в учебном плане**

В соответствии с учебным планом предмет «Физическая культура» для 4б класса является обязательным в образовательном учреждении лицея № 419 и на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

**Общая характеристика учебного предмета**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкоатлетические упражнения», «Подвижные игры на основе баскетбола», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры».

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в основной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

**Формы организации**

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в основной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,

необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры, но и на занятиях внеурочной деятельности Подвижные игры». Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся на занятиях внеурочной деятельности «Подвижные игры» достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

Реализация рабочей программы осуществляется с использованием учебно-методического комплекса:

* Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа для общеобразовательных учреждений «Физическая культура, 1-11 кл.». – М.: Просвещение, 2010.
* Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений 3-4 кл. – Вентана-Граф, 2013.

На уроках по предмету «Физическая культура» используются образовательные технологии: традиционное обучение с элементами ИКТ, элементы игрового обучения, и следующие формы уроков: урок ознакомления с новым материалом, комбинированный урок, совершенствование знаний, умений, навыков, контрольный урок.

Текущая аттестация по предмету «Физическая культура» проводится в следующей форме: серия дифференцированных зачётов.

Промежуточная аттестация по предмету «Физическая культура» проводится по текущим оценкам за триместры.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| 1. | **Основы знаний о физической культуре:**  - история физической культуры в России;  - возрождение Олимпийских игр и символы Олимпийских игр;  - опорно-двигательная система человека;  - предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями;  - дыхательная система человека и профилактика заболеваний органов дыхания;  - измерение сердечного пульса;  - способы передвижения человека. | 7 |
| 2. | **Легкоатлетические упражнения:**  - ходьба и бег;  - бег и прыжки;  - многоскоки и метание малого мяча;  - прыжки в длину и метание малого мяча;  - кроссовая подготовка;  - прыжки в высоту. | 36 |
| 3. | **Силовая подготовка. Подвижные игры на основе баскетбола:**  - силовая подготовка;  - ловля, передача и бросок мяча;  - ловля, передача, бросок и ведение мяча. | 13 |
| 4. | **Гимнастика с основами акробатики:**  - акробатика, строевые упражнения и упражнения в равновесии;  - висы и строевые упражнения;  - опорный прыжок и лазание. | 18 |
| 5. | **Лыжная подготовка:**  - передвижения и повороты;  - спуск, подъём и торможение. | 18 |
| 6. | **Подвижные игры:**  - на основе лёгкой атлетики, гимнастики, лыжной подготовки, баскетбола. | 10 |
| Итого часов в год: | 102 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Содержание рабочей программы по физической культуре для 4б класса полностью соответствует содержанию программы, предложенной авторами УМК (программа курса «Физическая культура.1-11 кл.» авторов Ляха В.И., Зданевича А.А.).

**Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России. Олимпийские игры. 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).

**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), Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. **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 по упрощённым правилам (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**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.

**Физическое совершенствование**

**Легкоатлетические упражнения**

**Бег:** с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, прыжками и ускорением до 60 м, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений (высокий, низкий старт) и с разным положением рук; равномерный бег до 12 мин.

**Прыжки:** на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину с места и с разбега способом «согнув ноги», в высоту с прямого и бокового разбега способом «перешагивание», многоскоки (тройной, пятерной, восьмирной).

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.

**Метание:** малого мяча 150 гр. правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, с трёх шагов разбега, в вертикальную цель с 5-6 м, в стену, на дальность.

**Подвижные игры на материале легкой атлетики**: «Два мороза», «Пятнашки», «Салки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по мес­там», «Гуси-лебеди», «Вызов номе­ров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Пустое место», «Мяч со­седу», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

**Понятия:** Эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнования в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.

**Гимнастика с основами акробатики.**

**Организующие команды и приёмы**: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!»; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

**Акробатические упражнения:** упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке; перекаты назад из седа в группировке и обратно; перекаты из упора присев назад и боком; кувырки вперёд, назад; стойка на лопатках, мост из положения лёжа (с помощью и самостоятельно), акробатические комбинации; опорные прыжки на горку гимнастических матов, коня.

**Прикладно - гимнастические упражнения**: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; лазанье по канату в три приёма; хождение по наклонной гимнастической скамейке, ходьба по бревну; упражнения на низкой перекладине: вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.

**Подвижные игры по разделу гимнастики с основами акроба­тики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений ти­па «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела;  игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Смена мест», «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Фигуры», «Что изменилось», «Совушка», «Цапля и лягушка», «Змейка», «Слушай сигнал», «Пет­рушка на скамейке», «Запрещенное движение», «Отга­дай, чей голос», «Посадка кар­тофеля», «Прокати быстрее мяч», «Парашютисты», «Гонки мячей по кругу», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Вере­вочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

**Понятия:** названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

**Лыжная подготовка**

**Организующие команды и приемы**: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лы­жи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

**Передвижения на лыжах**: попеременным двухшажным.

**Повороты**: переступанием на месте и в движении; «упором».

**Спуски**: в основной стойке.

**Подъемы**: «лесенкой», и «ёлочкой».

**Торможение**: «плугом» и упором.

**Подвижные игры на материале лыжной подготовки:**«Салки на марше», «На буксире», «Финские санки», «Два до­ма», «По местам», «День и ночь», «Кто дольше про­катится», «Куда укатиться за два шага», «Попади в ворота», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы».

**Понятия:** основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами.

**Подвижные игры на основе баскетбола**

**Ловля и передача мяча:** на месте и в движении в кругах, в парах двумя руками от груди, одной рукой от плеча, с отскоком от пола, сверху, снизу.

**Броски мяча:** в цель (мишень, щит, кольцо).

**Ведение мяча:** на месте, в движении правой, левой рукой, змейкой с изменением направления и скорости, эстафеты.

**Подвижные игры:** «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Снайпер», «Игры с ведением мяча», «Перестрелка», «Мини-баскетбол».

**Понятия:** названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций).

**Ценностные ориентиры 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 учебного предмета**

По результатам первого года обучения предмету физической культуры в школе, должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирова­ние ценностей многонационального российского «общества»;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьника­ми универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

Освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по по­лучению нового знания, его преобразованию, применению и от­ражают:

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

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

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ко­ординации, гибкости);

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

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику при­знаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны **уметь:**

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Учащиеся должны 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.

**Уметь:**

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.

**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, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180º - 360º; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла.

В метаниях на дальность и на меткость:метать 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 2 кг с одного шага.

В гимнастических и акробатических упражнениях:ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма 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 кувырок назад ; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; 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, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; 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 единоборствах:осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круга".

В подвижных играх:уметь играть в подвижных играх 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", "Перестрелка", мини-баскетбол.

Физическая подготовленность:показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные  Упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Прыжок в длину с места, см | 165 – 175 | 140 – 160 | 130 – 140 | 155 – 160 | 140 – 150 | 120 – 130 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. С | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.30 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин, с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

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).

Способы 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 занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

**ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Перечень методической литературы, УМК**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа для общеобразовательных учреждений «Физическая культура, 1-11 кл.». – М.: Просвещение, 2010.

2. Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений 3-4 кл. – Вентана-Граф, 2013.

**Перечень дополнительной литературы**

1. Киселёв П.А., Киселёва С.Б. «Справочник учителя физической культуры». - Волгоград: «Учитель», 2008.

2. Патрикеев А.Ю. «Подвижные игры 1-4 классы», - М: «ВАКО»,2007.

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

4. Болонов Г.П. «Физкультура в начальной школе», - М: «ТЦ Сфера»,2005.

**Перечень технических средств обучения**

- музыкальный центр;

- бревно гимнастическое;

- мост гимнастический;

- козёл гимнастический;

- перекладина гимнастическая (пристеночная);

- стенка гимнастическая;

- скамейки гимнастические (3 м, 1,5 м);

- мячи (набивные массой 1 и 2 кг, малые (теннисные), баскетбольные, волейбольные, футбольные);

- палки гимнастические;

- скакалки детские;

- маты гимнастические;

- коврики гимнастические;

- кегли;

- обручи пластиковые детские;

- стойки для прыжков в высоту;

- флажки;

- рулетка измерительная;

- лыжи детские (с креплением и палками);

- щит баскетбольный тренировочный;

- сетка волейбольная;

- шахматы;

- шашки;

- гантели;

- аптечка.

**Календарно-тематическое планирование 4б класс**

(УУД смотреть в приложении к календарно - тематическому планированию)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Номер  урока | Тема  урока | Кол-  во  часов | Тип  урока | Содержание урока | Планируемые результаты | Вид  контроля | Дата проведения | Примечание |
| Освоение предметных знаний |  |
| **1** | **Лёгкая атлетика (13/1 ч)** | | | | | | | | |
|  | 1 | **История**  **физической**  **культуры в**  **России.** | 1 | Вводный | **Связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями. Популярные виды спорта в современной России.**  Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. | **Уметь** объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны; называть  самые популярные виды  спорта в России.  **Знать** правила ТБ на уроках лёгкой атлетике. | Текущий | 03.09.2013 | Учебник 3-4 кл. стр. 17-22 |
| 2 | **Ходьба и**  **бег.** | 1 | Комплекс-  ный | ОРУ на месте. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с в/с 30 м, 60 м. П/и «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м. | Текущий | 05.09.2013 |  |
|  | 3-5 | **Бег.**  **Прыжки.** | 3 | Комбини-  рованный | ОРУ на месте. Челночный бег. Бег с в/с 30 м, 60 м. Прыжки через скакалку. П/и «Невод». Понятия: *эстафета, старт, финиш.* | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега. | Текущий | 06.09.2013 |  |
| Комбини-  рованный | ОРУ в движении. Бег с в/с 30 м, 60 м. Прыжки через скакалку. П/и «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. *Влияние бега на здоровье*. | Текущий | 10.09.2013 |  |
| Контроль-  ный | ОРУ в движении. К/н – бег 60 м. Прыжки через скакалку. П/и «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. | Дифферен  цированный  зачёт | 12.09.2013 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 6-8 | **Многоскоки.**  **Метание**  **м/мяча.** | 3 | Комбини-  рованный | ОРУ на месте. Многоскоки – 8 прыжков. Метание м/мяча в цель с 4-5 м. П/и «Снежки». Развитие скоростно-силовых качеств. *Правила соревнований в прыжках, метаниях.* | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель. | Текущий | 13.09.2013 |  |
| Комбини-  рованный | ОРУ в движении, на месте. Эстафеты. Многоскоки – 8 прыжков. Метание м/мяча в цель с 6 м. П/и Кто дальше бросит». Развитие прыгучести. | Текущий | 17.09.2013 |  |
| Контроль  ный | ОРУ в движении, на месте. Эстафеты. К/н – многоскоки – 8 прыжков. Метание м/мяча на дальность с трёх шагов разбега. П/и «Кто дальше бросит». Развитие прыгучести. | Дифферен  цированный  зачёт | 19.09.2013 |  |
|  | 9-11 | **Прыжки в длину.**  **Метание**  **м/мяча.** | 3 | Комбини-  рованный | ОРУ в движении. Прыжок в длину с места, с разбега 3-5 шагов. Метание м/мяча на дальность с трёх шагов разбега. П/и «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках, метании, приземляться в яму на две ноги. | Текущий | 20.09.2013 |  |
| Контроль-  ный | ОРУ на месте, в движении. К/н – метание м/мяча на дальность. Прыжки в длину с места, с разбега с 3-5 шагов. П/и «Караси и щука». Развитие скоростно-силовых способностей. | Дифферен  цированный  зачёт | 24.09.2013 |  |
| Контроль-  ный | ОРУ в движении. К/н – прыжки в длину с разбега. Эстафеты. П/и «День и ночь». Развитие прыгучести. | Дифферен  цированный  зачёт | 26.09.2013 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 12-14 | **Кроссовая**  **подготовка.** | 3 | Комбини-  рованный | Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Эстафеты. П/и «Совушка». Развитие выносливости. | **Уметь** пробегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать бег и ходьбу. | Текущий | 27.09.2013 |  |
| Комбини-  рованный | Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Эстафеты. П/и «Запрещённое движение». Развитие выносливости. | Текущий | 01.10.2013 |  |
| Контроль-  ный | ОРУ на месте. Бег 2000 м на выносливость без учёта времени. П/и «Пустое место». Развитие выносливости. | Дифферен  цированный  зачёт | 03.10.2013 |  |
| **2** | **Силовая подготовка. Подвижные игры на основе баскетбола (13/1 ч)** | | | | | | | | |
|  | 15 | **Возрождение**  **Олимпийских**  **игр. Символы**  **Олимпийских**  **игр.** | 1 | Изучение  нового  материала | **Причины возрождения Олимпийских игр. Олимпийский огонь и Олимпийские кольца. Церемония открытия Олимпийских игр**. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подтягивание. Развитие плечевого пояса, рук. | **Уметь** объяснять различие  между летними и зимними  Олимпийскими играми;  объяснять значение цветов  Олимпийских колец;  описывать церемонию открытия Олимп. Игр.  **Знать** правила безопасного поведения при подвижных играх. | Текущий | 04.10.2013 | Учебник 3-4 кл. стр. 22-25 |
| 16-20 | **Силовая подготовка.** | **5** | Контроль-  ный | ОРУ. К/н – подтягивание. П/и «Третий лишний», «Вороны и воробьи». Развитие плечевого пояса, рук. | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, с метаниями, с мячом. | Дифферен  цированный  зачёт | 08.10.2013 |  |
| Совершенствование ЗУН | ОРУ. Отжимание в упоре лёжа. П/и «Два мороза», «Совушка». Развитие силы плечевого пояса, рук. | Текущий | 10.10.2013 |  |
| Контроль-  ный | ОРУ. К/н – отжимание в упоре лёжа. П/и «Салки», «Удочка». Развитие силы плечевого пояса, рук. | Дифферен  цированный  зачёт | 11.10.2013 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин. П/и «Два мороза», «Быстро по местам». Развитие силы брюшного пресса. |  | Текущий | 15.10.2013 |  |
| Контроль-  ный | ОРУ. К/н – поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин. П/и «Караси и щука», «Салки». Развитие силы брюшного пресса. | Дифферен  цированный  зачёт | 17.10.2013 |  |
|  | 21-23 | **Ловля, передача и бросок мяча.** | 3 | Комплекс-  ный | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в щит, мишень. П/и «Достань мяч». Развитие координационных способностей. | **Уметь** владеть мячом: держание мяча, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | Текущий | 18.10.2013 |  |
| Совершенствование ЗУН | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в щит, кольцо. П/и «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. | Текущий | 22.10.2013 |  |
| Совершенствование ЗУН | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты. Броски мяча в щит, кольцо. П/и « Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | Текущий | 24.10.2013 |  |
|  | 24-28 | **Ловля, передача, бросок и**  **ведение мяча.** | 5 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Броски мяча в щит, кольцо. П/и «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. | Текущий | 25.10.2013 |  |
| Совершенствование ЗУН | ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча правой, левой рукой. Броски мяча в щит, кольцо. П/и «Снайпер». Развитие координационных способностей. | Текущий | 29.10.2013 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Ведение мяча в движении с изменением направления. Эстафеты. Броски мяча в щит, кольцо. П/и «Снайпер». Развитие координационных способностей. |  | Текущий | 31.10.2013 |  |
| Контроль-  ный | ОРУ. К/н – техника ведения мяча в движении правой, левой рукой. Броски мяча в щит, кольцо. П/и «Мини-баскетбол». | Дифферен  цированный  зачёт | 01.11.2013 |  |
| Контроль-  ный | ОРУ. Эстафеты. К/н – техника ведения мяча, бросок в щит и передача мяча.  П/и «Мини-баскетбол». Развитие координационных способностей. | Дифферен  цированный  зачёт | 12.11.2013 |  |
| **3** | **Гимнастика с основами акробатики (18/1 ч)** | | | | | | | | |
|  | 29 | **Опорно-**  **двигательная**  **система**  **человека.** | 1 | Вводный | **Функции частей скелета человека.**  **Скелет конечностей человека.**  **Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединений костей.** Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. | **Уметь** называть части  скелета человека;  определять функции  частей скелета и  мускулатуры человека.  **Знать** правила безопасности на уроках гимнастики. | Текущий | 14.11.2013 | Учебник 3-4 кл. стр. 28-30 |
| 30-35 | **Акробатика.**  **Строевые упражнения**.  **Упражнение в равновесии**. | 6 | Комбини-  рованный | Повороты на месте. ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Скакалка. Перекаты в группировке. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Ходьба по бревну. П/и «Фигуры». Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. **Знать** правила безопасности на уроках гимнастики. | Текущий | 15.11.2013 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Комбини-  рованный | Повороты на месте. ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Скакалка. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. П/и «Совушка». Развитие координационных способностей. |  | Текущий | 19.11.2013 |  |
| Контроль-  ный | Повороты на месте. ОРУ. К/н – кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. П/и «Альпинисты». Развитие координационных способностей. | Дифферен  цированный  зачёт | 21.11.2013 |  |
| Контроль-  ный | Повороты на месте. ОРУ. К/н – стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. П/и «Цапля и лягушка». Развитие координационных способностей. | Дифферен  цированный  зачёт | 22.11.2013 |  |
| Контроль-  ный | Повороты на месте. ОРУ. К/н – комбинация акробатических элементов. П/и «Фигуры». Развитие координационных способностей. | Дифферен  цированный  зачёт | 26.11.2013 |  |
|  | 36-41 | **Висы.**  **Строевые**  **упражнения**. | 6 | Комплекс-  ный | ОРУ с предметами. Построение в 2 шеренги. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. П/и «Фигуры». Развитие силовых способностей. | Текущий | 28.11.2013 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Комплекс-  ный | ОРУ с предметами. Построение в 2 шеренги. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе.  П/и «Змейка». Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять висы,  подтягивание в висе. | Текущий | 29.11.2013 |  |
| Комплекс-  ный | ОРУ. Вис стоя и лёжа. Поднимание согнутых и прямых ног. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. П/и «Перетяни черту». Развитие силовых способностей. | Текущий | 03.12.2013 |  |
| Контроль-  ный | ОРУ. Построение в 2 шеренги. Вис стоя и лёжа. К/н – поднимание согнутых и прямых ног. Упражнения в упоре стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. | Дифферен  цированный  зачёт | 05.12.2013 |  |
| Контроль-  ный | К/н – повороты на месте. ОРУ. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнение в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.  П/и «Невод». | Дифферен  цированный  зачёт | 06.12.2013 |  |
| Контроль-  ный | ОРУ. Построение в 2 шеренги. Вис стоя и лёжа. К/н – подтягивание в висе. Упражнение в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. П/и «Бой петухов». Развитие силовых качеств. | Дифферен  цированный  зачёт | 10.12.2013 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 42-47 | **Опорный**  **прыжок,**  **лазание.** | | 6 | Изучение  нового  материала | ОРУ. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Перелазание через гимнастического коня. Лазание по канату в три приёма. П/и «Белые медведи». Развитие координационных способностей. | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Текущий | 12.12.2013 |  |
| Совершенствование ЗУН | ОРУ. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Лазание по гимнастической стенке, канату. Перелазание через гимнастического коня. П/и «День и ночь». Развитие координационных способностей. | Текущий | 13.12.2013 |  |
| Совершенствование ЗУН | Текущий | 17.12.2013 |  |
| Контроль-  ный | ОРУ. Упражнение с обручами. Опорный прыжок через коня. К/н – лазание по канату в три приёма. П/и «Два мороза». Развитие координационных способностей. | Дифферен  цированный  зачёт | 19.12.2013 |  |
| Комбини-  рованный | ОРУ. Упражнение с обручами. Лазание по гимнастической скамейке. Опорный прыжок через коня. П/и «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей. | Текущий | 20.12.2013 |  |
|  |  | | Контроль-  ный | ОРУ. Упражнение с обручами. Лазание по гимнастической скамейке. К/н – опорный прыжок через коня. П/и «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей. |  | Дифферен  цированный  зачёт | 24.12.2013 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4** | **Лыжная подготовка (18/2 ч)** | | | | | | | | |
|  | 48 | **Предупреж-**  **дение**  **травматизма**  **во время**  **занятий**  **физическими**  **упражнения-**  **ми.** | 1 | Изучение  нового  материала | **Виды травм. Понятие «разминка».**  Инструктаж по ТБ при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка. | **Уметь** различать основные  виды травм; оказывать  первую доврачебную  помощь при простых  травмах.  **Знать** правила безопасного поведения при подвижных играх на лыжах. | Текущий | 26.12.2013 | Учебник 3-4 кл. стр. 30-33 |
| 49-60 | **Передвиже-**  **ние и повороты.** | 12 | Изучение  нового  материала | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг без палок и с палками. | Текущий | 27.12.2013 |  |
| Совершенствование ЗУН | Ступающий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием.  Игра «Салки на марше». | Демонстрировать технику передвижения на лыжах. | Текущий | 09.01.2014 |  |
| Комбини-  рованный | Текущий | 10.01.2014 |  |
| Изучение  нового  материала | Скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием в движении. Игра «Салки на марше». | Текущий | 14.01.2014 |  |
| Совершенствование ЗУН | Скользящий шаг с палками  Повороты переступанием в движении. Игра «На буксире». | Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. | Текущий | 16.01.2014 |  |
| Контроль-  ный | Ступающий и скользящий шаг с палками. Повороты переступанием в движении. Игра «На буксире». | Дифферен  цированный  зачёт | 17.01.2014 |  |
| Изучение  нового  материала | Попеременный двухшажный ход без палок. Повороты переступанием в движении. Игра «Финские санки». | Выполнять организующие  команды, стоя на месте, и при передвижении. | Текущий | 21.01.2014 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Комбини-  рованный | Попеременный двухшажный ход без палок. Повороты переступанием в движении. Игра «Финские санки». |  | Текущий | 23.01.2014 |  |
| Изучение нового  материала | Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием в движении. Игра «Быстрый лыжник», «По местам». | Текущий | 24.01.2014 |  |
| Комбини-  рованный | Текущий | 28.01.2014 |  |
| Контроль-  ный | Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием в движении - к/н. Игра «Кто дальше прокатится». | Дифферен  цированный  зачёт | 30.01.2014 |  |
| Контроль-  ный | Попеременный двухшажный ход с палками. Игра «Кто дальше прокатится». Игра «День и ночь». | Дифферен  цированный  зачёт | 31.01.2014 |  |
|  | 61-66 | **Спуск, подъём и торможение.** | 6 | Изучение  нового  материала | Спуски в высокой стойке. Торможение «плугом». Подъем «лесенкой». Игра «День и ночь». | Текущий | 04.02.2014 |  |
| Комбини-  рованный | Спуски в высокой стойке. Торможение «плугом». Подъем «ёлочкой». Игра «Охотники и зайцы». | Текущий | 06.02.2014 |  |
| Комбини-  рованный | Спуски в высокой стойке. Торможение «упором». Подъём «лесенкой». Игра «Охотники и зайцы». | Текущий | 07.02.2014 |  |
| Комбини-  рованный | Прохождение дистанции до 2,5 км. Подъем «ёлочкой». Игра «Охотники и зайцы». | Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил | Текущий | 11.02.2014 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Контроль-  ный | Спуск в высокой стойке и подъём «лесенкой» - к/н. Игра «Два дома». |  | Дифферен  цированный  зачёт | 13.02.2014 |  |
| Контроль-  ный | Прохождение дистанции до 2,5 км.  Игра «Два дома», «Быстрый лыжник». | Дифферен  цированный  зачёт | 14.02.2014 |  |
| 67 | **Дыхательная**  **система**  **человека.**  **Профилактика**  **заболеваний**  **органов**  **дыхания.** | 1 | Изучение  нового  материала | **Строение дыхательных путей человека. Этапы процесса дыхания. Тренированность дыхательной системы. Влияние загрязнённого воздуха на лёгкие. Вред курения**. | **Уметь** характеризовать процесс дыхания;  объяснять функцию дыхательной системы;  **понимать** строение дыхательной системы человека**; понимать** связь  между курением и заболеваемостью органов  дыхания. | Текущий | 18.02.2014 | Учебник 3-4 кл. стр. 33-35 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5** | **Кроссовая подготовка. Подвижные игры(10/1 ч)** | | | | | | | | |
|  | 68-77 |  | 10 | Изучение  нового  материала | Инструктаж по ТБ. Бег 4 мин. ОРУ. П/и «Пустое место», «Белые медведи».  Развитие выносливости. | **Уметь** пробегать в равномерном темпе до 10 минут; играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. **Знать** правила безопасного поведения при подвижных играх. | Текущий | 20.02.2014 |  |
| Комплекс-  ный | Бег 5 мин. ОРУ. П/и «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие выносливости. | Текущий | 21.02.2014 |  |
| Совершенствование ЗУН | Бег 5 мин. ОРУ. П/и «Два мороза», «День и ночь». Эстафеты. Развитие выносливости. | Текущий | 25.02.2014 |  |
| Совершенствование ЗУН | Текущий | 27.02.2014 |  |
| Комплекс-  ный | Бег 6 мин. с ходьбой. ОРУ. П/и «Зайцы в огороде», «Салки». Эстафеты. Развитие выносливости. | Текущий | 28.02.2014 |  |
| Комплекс-  ный | Текущий | 04.03.2014 |  |
| Совершенствование ЗУН | Бег 6 мин. с ходьбой. ОРУ. П/и «День и ночь», «Караси и щука». Эстафеты. Развитие выносливости. | Текущий | 06.03.2014 |  |
| Совершенствование ЗУН | Текущий | 07.03.2014 |  |
| Совершенствование ЗУН | Бег 6 мин. с ходьбой. ОРУ. П/и «Попади в мяч», «Шишки, жёлуди, орехи». Эстафеты. Развитие выносливости. | Текущий | 11.03.2014 |  |
| Совершенствование ЗУН | Текущий | 13.03.2014 |  |
|  | 78 | **Измерение**  **сердечного**  **пульса.** | 1 | Изучение  нового  материала | **Понятие «сердечный пульс».**  **Самостоятельное измерение**  **сердечного пульса.** | **Уметь** характеризовать  понятие «ЧСС»;  объяснять функции сердца. | Текущий | 14.03.2014 | Учебник 3-4 кл. стр. 45-47 |
| **6** | **Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту (12 ч)** | | | | | | | | |
|  | 79-90 | **Лёгкая атлетика.**  **Прыжки в высоту.** | 12 | Изучение  нового  материала | Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Техника обучения прыжка в высоту. П/и «Волк во рву». Развитие прыгучести. | **Уметь** выполнять прыжок в высоту с прямого разбега; с разбега по дуге. **Знать** правила безопасного поведения при прыжках . | Текущий | 18.03.2014 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  |  | Изучение  нового материала | ОРУ в движении. Прыжки через скакалку. Перешагивание через планку с одного шага, с трёх шагов. П/и «Волк во рву». Развитие прыгучести. |  | Текущий | 20.03.2014 |  |
| Комплекс-  ный | Текущий | 21.03.2014 |  |
| Изучение нового материала | ОРУ в движении. Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту поточно с прямого разбега. П/и «Удочка». Развитие прыгучести. | Текущий | 01.04.2014 |  |
| Комплекс-  ный | Текущий | 03.04.2014 |  |
| Совершенствование ЗУН | ОРУ в движении. Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту поточно с прямого разбега. Начальная высота 60 см. Перешагивание через планку с трёх, пяти шагов разбега. П/и «Прыгуны». Развитие прыгучести. | Текущий | 04.04.2014 |  |
| Совершенствование ЗУН | Текущий | 08.04.2014 |  |
| Контроль-  ный | ОРУ в движении, на месте. Прыжки через скакалку. К/н – техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега. Перешагивание через планку с трёх, пяти шагов. П/и «Удочка». Развитие прыгучести. | Дифферен  цированный  зачёт | 10.04.2014 |  |
| Совершенствование ЗУН | ОРУ в движении, на месте. Прыжки через большую скакалку. Прыжки в высоту с пяти, шести шагов разбега по дуге. Высота 70 см. П/и «Прыгуны».  Развитие прыгучести». | Текущий | 11.04.2014 |  |
| Контроль-  ный | ОРУ в движении. Прыжки через большую скакалку. К/н – прыжки в высоту с разбега по дуге. Высота 70см. П/и «Удочка». Развитие прыгучести. | Дифферен  цированный  зачёт | 15.04.2014 |  |
|  |  |  | |  | Совершенствование ЗУН | ОРУ в движении. Прыжки через большую скакалку. Прыжки в высоту с разбега по дуге. Высота 70-80 см. П/и «Прыгуны». Развитие прыгучести. |  | Текущий | 17.04.2014 |  |
| Контроль-  ный | ОРУ в движении. Прыжки через большую скакалку. К/н – техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивания». П/и «Волк во рву». Развитие прыгучести. | Дифферен  цированный  зачёт | 18.04.2014 |  |
| **7** | **Лёгкая атлетика (11/1 ч)** | | | | | | | | | |
|  | 91 | | **Способы**  **передвижения человека** | 1 | Изучение  нового  материала | **Ходьба, бег, прыжки как способы передвижения человека.** | **Уметь** определять понятия  «ходьба», «прыжки», «бег»; выявлять и характеризовать различия между основными способами  передвижения человека.  правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. **Знать** правила ТБ на уроках лёгкой атлетике в зале и на стадионе. | Текущий | 22.04.2014 | Учебник 3-4 кл. стр. 66-68 |
| 92 | | **Ходьба и**  **бег.** | 1 | Комплекс-  ный | ОРУ на месте. Разновидности ходьбы. Челночный бег. Бег с ускорением 30 м. П/и «Смена сторон». Развитие скоростных способностей. | Текущий | 24.04.2014 |  |
|  | |  |
|  | 93-94 | | **Бег.**  **Прыжки.** | 2 | Комплекс-  ный | ОРУ на месте. Бег 60 м с в/с. Прыжки через скакалку. Эстафеты. П/и «Пустое место». Развитие скоростных способностей. | Текущий | 25.04.2014 |  |
| Контроль-  ный | ОРУ в движении. К/н – бег 60 м с в/с. Прыжки через скакалку. Эстафеты. П/и «День и ночь». Развитие скоростных способностей. | Дифферен  цированный  зачёт | 29.04.2014 |  |
|  | 95-96 | | **Многоскоки.**  **Метание**  **м/мяча.** | 2 | Комплекс-  ный | ОРУ в движении. Многоскоки – 8 прыжков. Эстафеты. Метание м/мяча в цель с 4-5 м. П/и «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. | Текущий | 06.05.2014 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Контроль-  ный | ОРУ в движении. К/н – многоскоки – 8 прыжков. Метание м/мяча в цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. П/и «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. |  | Дифферен  цированный  зачёт | 08.05.2014 |  |
|  | 97-99 | **Прыжки в**  **длину.**  **Метание**  **м/мяча.** | 3 | Комплекс-  ный | ОРУ на месте. Метание м/мяча с места на дальность с трёх шагов разбега. Прыжки в длину с места, с разбега. Развитие скоростно-  силовых способностей. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках, метании, приземляться в яму на две ноги. | Текущий | 13.05.2014 |  |
| Контроль-  ный | ОРУ в движении, на месте. К/н – метание м/мяча на дальность. Прыжки в длину с места, с разбега.  Эстафеты. Развитие скоростно-  силовых способностей. | Дифферен  цированный  зачёт | 15.05.2014 |  |
| Контроль-  ный | ОРУ в движении. К/н – прыжки в длину с разбега. Эстафеты. П/и «Волк во рву». Развитие прыгучести. | Дифферен  цированный  зачёт | 16.05.2014 |  |
|  | 100-102 | **Кроссовая**  **подготовка.** | 3 | Комплекс-  ный | Равномерный бег 6 минут. ОРУ на месте. П/и «Салки», «Вороны и воробьи». Развитие выносливости. | **Уметь** пробегать в равномерном темпе до 10 минут. Чередовать бег с  ходьбой. | Текущий | 20.05.2014 |  |
| Совершен-  ствование ЗУН | Текущий | 22.05.2014 |  |
| Контроль-  ный | ОРУ на месте. Бег на выносливость 2000 м без учёта времени. П/и «Совушка», «По местам». Развитие выносливости. | Дифферен  цированный  зачёт | 23.05.2014 |  |

**Промежуточная аттестация проводится по текущим оценкам за триместры.**

Приложение УУД к разделу № 1. Лёгкая атлетика (13/1 ч).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Универсальные учебные действия (УУД) | | | |
| Личностные | Регулятивные | Познавательные | Коммуникативные |
| -мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;  -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. | -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие  двигательных качеств  (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы,  разновидностей бега, метаний мяча с места, на дальность;  прыжков в длину с места, разбега; в высоту;  -комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  -учитывать правило в планировании и контроле способа  решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  - оценивать правильность  выполнения двигательных  действий. | - осуществлять анализ  выполненных лёгкоатлетических действий;  - активно включаться в процесс  выполнения заданий по л/а;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов  общеразвивающих упражнений  с предметами и без. | - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;  - участвовать в коллективном  обсуждении лёгкоатлетических  упражнений. |

УУД к разделу № 2. Силовая подготовка. Подвижные игры на основе баскетбола (13/1 ч).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Универсальные учебные действия (УУД) | | | |
| Личностные | Регулятивные | Познавательные | Коммуникативные |
| - формирование и проявление  положительных качеств личности, дисциплинированности,  трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;  - развитие эстетических чувств,  доброжелательности, понимания  и сопереживания чувствам других людей. | - умение организовать  самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности,  сохранности инвентаря и  оборудования, организации мест занятий;  - умение характеризовать,  выполнять задание в соответствии с целью и анализировать  технику выполнения упражнений  на основе освоенных знаний  и имеющегося опыта;  - умение технически правильно  выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,  использовать их в игровой и  соревновательной деятельности;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  - оценивать правильность  выполнения двигательных  действий. | - осмысление, объяснение своего  двигательного опыта;  - осознание важности освоения  универсальных умений, связанных с выполнением упражнений;  - осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и  упражнений. | - уметь слушать и вступать в  диалог с учителем и учащимися;  - формирование способов  позитивного взаимодействия  со сверстниками в парах и  группах при разучивании  упражнений;  - умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и  взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность,  - умение объяснять ошибки при выполнении упражнений;  - умение с достаточной полнотой  и точностью выражать свои  мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной  терминологией. |

УУД к разделу № 3. Гимнастика с основами акробатики (18/1 ч).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Универсальные учебные действия (УУД) | | | |
| Личностные | Регулятивные | Познавательные | Коммуникативные |
| - мотивационная основа на  занятия гимнастикой;  - учебно-познавательный интерес  к занятиям гимнастикой с основами акробатики; | - умение принимать и сохранять  учебную задачу, направленную  на формирование и развитие  двигательных качеств (гибкости);  - планировать свои действия при  выполнении комплексов  упражнений с предметами и без  и условиями их реализации;  - учитывать правило в планировании и контроле способа  решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  - оценивать правильность  выполнения двигательных  действий. | -осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс  выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов  общеразвивающих упражнений. | -уметь слушать и вступать в диалог;  - участвовать в коллективном  обсуждении акробатических  элементов. |

УУД к разделу № 4. Лыжная подготовка (18/2 ч).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Универсальные учебные действия (УУД)** | | | |
| **Личностные** | **Регулятивные** | **Познавательные** | **Коммуникативные** |
| - мотивационная основа на  занятия лыжными гонками,  занятиями на свежем воздухе;  - учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой. | - умения принимать и сохранять  учебную задачу, направленную  на формирование и развитие  двигательных качеств  (скоростной выносливости);  - учитывать правило в планировании и контроле способа  решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  - оценивать правильность  выполнения двигательных  действий при перемещении на  лыжах. | - осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс  выполнения заданий по лыжной  подготовке;  - выражать творческое отношение к выполнению заданий с  лыжными палками и без. | - уметь слушать и вступать в диалог;  - способность участвовать в речевом общении. |

УУД к разделу № 5. Кроссовая подготовка. Подвижные игры (10/1 ч).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Универсальные учебные действия (УУД) | | | |
| Личностные | Регулятивные | Познавательные | Коммуникативные |
| - формирование и проявление  положительных качеств личности, дисциплинированности,  трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;  - развитие эстетических чувств,  доброжелательности, понимания  и сопереживания чувствам других людей. | - умение организовать  самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности,  сохранности инвентаря и  оборудования, организации мест занятий;  - умение характеризовать,  выполнять задание в соответствии с целью и анализировать  технику выполнения упражнений  на основе освоенных знаний  и имеющегося опыта;  - умение технически правильно  выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,  использовать их в игровой и  соревновательной деятельности;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  - оценивать правильность  выполнения двигательных  действий. | - осмысление, объяснение своего  двигательного опыта;  - осознание важности освоения  универсальных умений, связанных с выполнением упражнений;  - осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и  упражнений. | - уметь слушать и вступать в  диалог с учителем и учащимися;  - формирование способов  позитивного взаимодействия  со сверстниками в парах и  группах при разучивании  упражнений;  - умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и  взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность,  - умение объяснять ошибки при выполнении упражнений;  - умение с достаточной полнотой  и точностью выражать свои  мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной  терминологией. |

УУД к разделу № 6. Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту (12 ч).

УУД к разделу № 7. Лёгкая атлетика (11/1 ч).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Универсальные учебные действия (УУД) | | | |
| Личностные | Регулятивные | Познавательные | Коммуникативные |
| -мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;  -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. | -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие  двигательных качеств  (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы,  разновидностей бега, метаний мяча с места, на дальность;  прыжков в длину с места, разбега; в высоту;  -комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  -учитывать правило в планировании и контроле способа  решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  - оценивать правильность  выполнения двигательных  действий. | - осуществлять анализ  выполненных лёгкоатлетических действий;  - активно включаться в процесс  выполнения заданий по л/а;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов  общеразвивающих упражнений  с предметами и без. | - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;  - участвовать в коллективном  обсуждении лёгкоатлетических  упражнений. |