**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 34**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рекомендовано»**  Председатель МО  МОБУ СОШ №34  \_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  Протокол №\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_г. | **«Согласовано»**  Заместитель  директора по УВР  МОБУ СОШ №34  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_г. | **«Утверждаю»**  Директор  МОБУ СОШ № 34  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  Приказ № \_\_\_\_  от«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАМ**

по учебному предмету физическая культура

начальное общее образование 4 класс

срок реализации 1 год

Составитель:

Горбачёва Ирина Юрьевна

учитель физической культуры

высшая квалификационная категория

# 2014 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и требованиями к результатам освоения основной образовательной программы. Примерной программы общего образование по физической культуре 4 класс, авторской программы «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г.

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка.

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

Учитывая эти особенности, **целью** программы по физической культуре является 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 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, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* 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.

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). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

***Общая характеристика учебного предмета***

Современные школьники отличаются от сверстников пятнадцати - двадцатилетней давности любознательностью и большей информированностью, но при этом физически слабо развиты. Причина состоит в том, что изменились климато-географические, экологические и социальные условия. Если в прежнее время маленький человек 5–9 лет имел возможность реализовать свою двигательную активность в семье, во дворе, в школе, то теперь ситуация коренным образом изменилась.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в начальной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 270 ч. Из них 12 ч. – на раздел «Знания о физической культуре», 12 ч. – на раздел «Способы физкультурной деятельности» и 246 ч. – на раздел «Физическое совершенствование».

***Описание места учебного предмета в учебном плане***

В соответствии с федеральным базисным учебным планом общий объём учебного времени составляет 405 часов. Учебным планом МОБУ СОШ №34 на 2014-2015 учебный год предусмотрено 3 часа в неделю. Календарный учебный график МОБУ СОШ №34 на 2014-2015 г.г. определяет 34 учебные недели. Исходя из нормативных условий рабочая программа составлена на 101 час в 4-А классе, на 100 часов в 4-Б классе (3 часа в неделю).

Программа реализуется на основе УМК « [Мой друг - физкультура: Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. -5-е издание](http://www.gdekniga.biz/boks/lab/9707.html) ,авт. Лях Владимир Издательство: Просвещение.

В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

***Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета***

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**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.

**Метапредметными результатами** 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.

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

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия 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, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

* **Первая часть (270 ч.)** состоит из следующих разделов:
* **Знания о физической культуре**
* **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 с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
* **Легкая атлетика.** 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; прыжки со скакалкой.
* Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
* **Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
* На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
* На материале спортивных игр:
* 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.
* Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.
* **Общеразвивающие упражнения**
* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.
* **На материале гимнастики с основами акробатики**
* Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.
* Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.
* Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.
* Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.
* **На материале лёгкой атлетики**
* Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.
* Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.
* Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.
* Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.
* **Вторая часть** определяется образовательным учреждением и состоит из следующих разделов:
* **Подвижные игры с элементами спорта.**
* Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.
* **Подвижные игры на основе баскетбола.**
* Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.
* **Подвижные игры на основе мини-футбола.**
* Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.
* **Подвижные игры на основе бадминтона.**
* Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и воланом, передачи волана на расстояние.
* **Подвижные игры на основе настольного тенниса.**
* Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и мячом, набивание мяча, передачи мяча, накат по диагонали.
* **Подвижные игры и национальные виды спорта народов России.**
* Развитие физических качеств. Определяется исходя из национально-региональных особенностей содержания образования.
* **Подготовка и проведение соревновательных мероприятий.**
* Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество часов (уроков) | | | |
| Класс | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |  |  |
|  | Основы знаний о физической культуре | *В процессе урока* | | | |
|  | Подвижные игры | 20 | 18 | 18 | 18 |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 17 | 18 | 18 | 18 |
|  | Легкоатлетические упражнения | 22 | 21 | 21 | 21 |
|  | Кроссовая подготовка | 21 | 21 | 21 | 19 |
|  | Подвижные игры c элементами баскетбола | 19 | 24 | 24 | 24 |
|  | ИТОГО: | 99 | 102 | 102 | 102 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | | | | | | | Тема урока | Тип урока | Форма контроля |
| План | | План | | Факт | | Факт |
| **Лёгкая атлетика (11 часов)** | | | | | | | | | | |
| 1 |  |  | | |  | |  | Техника безопасности на занятиях физической культурой, легкой атлетикой.  Ходьба и бег | Вводный | Текущий |
| 2 |  |  | | |  | |  | Ходьба и бег | Изучение нового  материала | Текущий |
| 3 |  |  | | |  | |  | Ходьба и бег | Изучение нового  материала | Текущий |
| 4 |  |  | | |  | |  | Ходьба и бег | Комбинированный | Текущий |
| 5 |  |  | | |  | |  | Ходьба и бег | Комбинированный | Текущий |
| 6 |  |  | | |  | |  | Прыжки | Изучение нового материала | Текущий |
| 7 |  |  | | |  | |  | Прыжки | Изучение нового  материала | Текущий |
| 8 |  |  | | |  | |  | Прыжки | Комбинированный | Текущий |
| 9 |  |  | | |  | |  | Метание | Изучение нового  материала | Текущий |
| 10 |  |  | | |  | |  | Метание | Изучение нового  материала | Текущий |
| 11 |  |  | | |  | |  | Метание | Комбинированный | Текущий |
|  | | | | | | | | | | |
| 12 |  |  | | |  | |  | Бег по пересеченной местности | Изучение нового  материала | Текущий | | |
| 13 |  |  | | |  | |  | Бег по пересеченной местности | Комплексный | Текущий | | |
| 14 |  |  | | |  | |  | Бег по пересеченной местности | Комплексный | Текущий | | |
| 15 |  |  | | |  | |  | Бег по пересеченной местности | Комплексный | Текущий | | |
| 16 |  |  | | |  | |  | Бег по пересеченной местности | Комплексный | Текущий | | |
| 17 |  |  | | |  | |  | Бег по пересеченной местности | Комплексный | Текущий | | |
| 18 |  |  | | |  | |  | Бег по пересеченной местности | Комплексный | Текущий | | |
| 19 |  |  | | |  | |  | Бег по пересеченной местности | Комплексный | Текущий | | |
| 20 |  |  | | |  | |  | Бег по пересеченной местности | Комплексный | Текущий | | |
| 21 |  |  | | |  | |  | Бег по пересеченной местности | Комплексный | Текущий | | |
| 23 |  |  | | |  | |  | Бег по пересеченной местности | Комплексный | Текущий | | |
| 24 |  |  | | |  | |  | Бег по пересеченной местности-зачёт. | Учетный | Сдача норм без учета времени, выполнение бега и ходьбы без остановки | | |
|  | | | | | | | | | | | | |
| 25 |  |  | | |  | |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Совершенствование ЗУН | Текущий | | |
| 26 |  |  | | |  | |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Совершенствование ЗУН | Текущий | | |
| 27 |  |  | | |  | |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Комплексный |  | | |
| 28 |  |  | | |  | |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Совершенствование ЗУН | Текущий | | |
| 29 |  |  | | |  | |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Совершенствование ЗУН | Текущий | | |
| 30 |  |  | | |  | |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Совершенствование ЗУН | Текущий | | |
| 31 |  |  | | |  | |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Совершенствование ЗУН |  | | |
| 32 |  |  | | |  | |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Совершенствование ЗУН | Текущий | | |
| 33 |  |  | | |  | |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Комплексный |  | | |
| 34 |  |  | | |  | |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Совершенствование ЗУН | Текущий | | |
| 35 |  |  | | |  | |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Совершенствование ЗУН | Текущий | | |
| 36 |  |  | | |  | |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Совершенствование ЗУН | Текущий | | |
| 37 |  |  | | |  | |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Совершенствование ЗУН |  | | |
| 38 |  |  | | |  | |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Комплексный | Текущий | | |
| 39 |  |  | | |  | |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Совершенствование ЗУН |  | | |
| 40 |  |  | | |  | |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Совершенствование ЗУН | Текущий | | |
| 41 |  |  | | |  | |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Изучение нового  материала | Текущий | | |
| 42 |  |  | | |  | |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Совершенствование ЗУН | Текущий | | |
| 43 |  |  | | |  | |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Совершенствование ЗУН | Текущий | | |
| 44 |  |  | | |  | |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Совершенствование ЗУН | Текущий | | |
| 45 |  |  | | |  | |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Совершенствование ЗУН | Текущий | | |
| 46 |  |  | | |  | |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Совершенствование ЗУН | Текущий | | |
| 47 |  |  | | |  | |  | Зачётный урок по теме: «Подвижные игры на основе баскетбола» | Учетный | Индивидуальный контроль | | |
| 48 |  |  | | |  | |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Урок- игра | Текущий | | |
|  | | | | | | | | | | | | |
| 49 |  |  | | |  | |  | Подвижные игры | Комплексный | Текущий | | |
| 50 |  |  | | |  | |  | Подвижные игры | Совершенствование ЗУН |  | | |
| 51 |  |  | | |  | |  | Подвижные игры | Совершенствование ЗУН | Текущий | | |
| 52 |  |  | | |  | |  | Подвижные игры | Совершенствование ЗУН | Текущий | | |
| 53 |  |  | | |  | |  | Подвижные игры | Совершенствование ЗУН | Текущий | | |
| 54 |  |  | | |  | |  | Подвижные игры | Совершенствование ЗУН | Текущий | | |
| 55 |  |  | | |  | |  | Подвижные игры | Комплексный | Текущий | | |
| 56 |  |  | | |  | |  | Подвижные игры | Комплексный | Текущий | | |
| 57 |  |  | | |  | |  | Подвижные игры | Совершенствование ЗУН | Текущий | | |
| 58 |  |  | | |  | |  | Подвижные игры | Совершенствование ЗУН | Текущий | | |
| 59 |  |  | | |  | |  | Подвижные игры | Совершенствование ЗУН | Текущий | | |
| 60 |  |  | | |  | |  | Подвижные игры | Совершенствование ЗУН | Текущий | | |
| 61 |  |  | | |  | |  | Подвижные игры | Совершенствование ЗУН | Текущий | | |
| 62 |  |  | | |  | |  | Подвижные игры | Совершенствование ЗУН | Текущий | | |
| 63 |  |  | | |  | |  | Подвижные игры | Совершенствование ЗУН | Текущий | | |
| 64 |  |  | | |  | |  | Подвижные игры | Совершенствование ЗУН | Текущий | | |
| 65 |  |  | | |  | |  | Подвижные игры | Совершенствование ЗУН | Текущий | | |
| 66 |  |  | | |  | |  | Подвижные игры | Учётный | Индивидуальный контроль | | |
|  | | | | | | | | | | | |
| 67 |  |  | |  | |  | | Акробатика. Строевые упражнения | Изучение нового  материала | Текущий | | |
| 68 |  |  | |  | |  | | Акробатика. Строевые упражнения | Комплексный | Текущий | | |
| 69 |  |  | |  | |  | | Акробатика. Строевые упражнения | Комплексный | Текущий | | |
| 70 |  |  | |  | |  | | Акробатика. Строевые упражнения | Комплексный |  | | |
| 71 |  |  | |  | |  | | Акробатика. Строевые упражнения | Комплексный | Текущий | | |
| 72 |  |  | |  | |  | | Зачётный урок по теме «Акробатика. Строевые упражнения» | Учётный | Индивидуальный контроль | | |
| 73 |  |  | |  | |  | | Висы. Строевые упражнения | Изучение нового  материала | Текущий | | |
| 74 |  |  | |  | |  | | Висы. Строевые упражнения | Изучение нового  материала | Текущий | | |
| 75 |  |  | |  | |  | | Висы. Строевые упражнения | Комплексный | Текущий | | |
| 76 |  |  | |  | |  | | Висы. Строевые упражнения | Комплексный | Текущий | | |
| 77 |  |  | |  | |  | | Висы. Строевые упражнения | Совершенствование ЗУН | Текущий | | |
| 78 |  |  | |  | |  | | Висы. Строевые упражнения | Учётный | Индивидуальный контроль | | |
| 79 |  |  | |  | |  | | Опорный прыжок, лазание | Изучение нового  материала | Текущий | | |
| 80 |  |  | |  | |  | | Опорный прыжок, лазание | Комплексный | Текущий | | |
| 81 |  |  | |  | |  | | Опорный прыжок, лазание | Комплексный | Текущий | | |
| 82 |  |  | |  | |  | | Опорный прыжок, лазание | Комплексный | Текущий | | |
| 83 |  |  | |  | |  | | Опорный прыжок, лазание | Комплексный | Текущий | | |
| 84 |  |  | |  | |  | | Опорный прыжок, лазание | Учётный | Индивидуальный контроль | | |
| **Кроссовая подготовка (7 часов)** | | | | | | | | | | | |
| 85 |  |  | |  | |  | | Бег по пересеченной местности | Комплексный | Текущий | | |
| 86 |  |  | |  | |  | | Бег по пересеченной местности | Комплексный | Текущий | | |
| 87 |  |  | |  | |  | | Бег по пересеченной местности | Комплексный | Текущий | | |
| 88 |  |  | |  | |  | | Бег по пересеченной местности | Комплексный | Текущий | | |
| 89 |  |  | |  | |  | | Бег по пересеченной местности | Комплексный | Текущий | | |
| 90 |  |  | |  | |  | | Бег по пересеченной местности | Комплексный | Текущий | | |
| 91 |  |  | |  | |  | | Бег по пересеченной местности | Учётный | Индивидуальный контроль | | |
|  | | | | | | | | | | | |
| 92 |  |  | |  | |  | | Ходьба и бег | Комплексный | Текущий | | |
| 93 |  |  | |  | |  | | Ходьба и бег | Комплексный | Текущий | | |
| 94 |  |  | |  | |  | | Ходьба и бег | Комплексный | Текущий | | |
| 95 |  |  | |  | |  | | Ходьба и бег | Учётный | Индивидуальный контроль | | |
| 96 |  |  | |  | |  | | Прыжки | Комплексный | Текущий | | |
| 97 |  |  | |  | |  | | Прыжки | Комплексный | Текущий | | |
| 98 |  |  | |  | |  | | Прыжки | Учётный | Индивидуальный контроль | | |
| 99 |  |  | |  | |  | | Метание мяча | Комплексный | Текущий | | |
| 100 |  |  | |  | |  | | Метание мяча | Комплексный | Текущий | | |
| 101 |  |  | |  | |  | | Метание мяча | Учётный | Индивидуальный контроль | | |

**СИСТЕМА ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Для контроля и учёта достижений обучающихся используются следующие формы контроля:

**Текущий контроль** проводится в виде:опроса, проверочной беседы (без вызова из строя), тестирования, наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

**Тематический контроль** осуществляется периодически, по мере прохождения новой темы, раздела, и имеет целью систематизацию знаний учащихся. Этот вид контроля проходит на повторительно-обобщающих занятиях и подготавливает к контрольным мероприятиям. Тематический контроль проводится в виде практической зачетной работы.

**Промежуточный контроль** проводится в конце четверти всего учебного года.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

**I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Для текущего контроля и учёта достижений обучающихся используются следующие формы: *опрос, проверочные беседы* (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За непонимание и незнание материала программы |

**II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие формы: *наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстри-ровать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

**III. Владение способами**

**и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| Учащийся **умеет**:  – самостоятельно организовать место занятий;  – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | Учащийся:  – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  – допускает незначительные ошибки в подборе средств;  – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

**IV. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и вы-сокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

**ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | | | 2 класс | | | 3 класс | | | 4 класс | | |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | **6,0** | **6,6** | **7,1** | **5,7** | **6,2** | **6,8** | **5,4** | **6,0** | **6,6** |
| д | **6,3** | **6,9** | **7,4** | **5,8** | **6,3** | **7,0** | **5,5** | **6,2** | **6,8** |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени) | м | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| д | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м |  |  |  |  |  |  | **9,0** | **9,6** | **10,5** |
| д |  |  |  |  |  |  | **9,5** | **10,2** | **10,8** |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | **150** | **130** | **115** | **160** | **140** | **125** | **165** | **155** | **145** |
| д | **140** | **125** | **110** | **150** | **130** | **120** | **155** | **145** | **135** |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | **80** | **75** | **70** | **85** | **80** | **75** | **90** | **85** | **80** |
| д | **70** | **65** | **60** | **75** | **70** | **65** | **80** | **75** | **70** |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | **70** | **60** | **50** | **80** | **70** | **60** | **90** | **80** | **70** |
| д | **80** | **70** | **60** | **90** | **80** | **70** | **100** | **90** | **80** |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | **10** | **8** | **6** | **13** | **10** | **7** | **16** | **14** | **12** |
| д | **8** | **6** | **4** | **10** | **7** | **5** | **14** | **11** | **8** |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | **3** | **2** | **1** | **4** | **3** | **2** | **6** | **4** | **3** |
| 9 | Метание т/м (м) | м | **15** | **12** | **10** | **18** | **15** | **12** | **21** | **18** | **15** |
| д | **12** | **10** | **8** | **15** | **12** | **10** | **18** | **15** | **12** |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | **23** | **21** | **19** | **25** | **23** | **21** | **28** | **25** | **23** |
| м | **28** | **26** | **24** | **30** | **28** | **26** | **33** | **30** | **28** |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | **40** | **38** | **36** | **42** | **40** | **38** | **44** | **42** | **40** |
| д | **38** | **36** | **34** | **40** | **38** | **36** | **42** | **40** | **38** |

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу).

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ**

|  |
| --- |
| 1. Спортивное оборудование. 2. Технические средства обучения  * Компьютер; * Экран; * Проектор; * Система ВКС.  1. Физическая культура. 1-11 классы: развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона/авт.-сост. М.И. Васильева и др.-Волгоград: Учитель, 2010.-183с.   3. [Мой друг - физкультура: Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. -5-е издание](http://www.gdekniga.biz/boks/lab/9707.html) ,авт. Лях Владимир Издательство: Просвещение |
| 4.Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 класс).-М.:ВАКО, 2008.- 288с.-(Мастерская учителя).  5.Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. Методическое пособие/авт.- сост.:П.А. Киселёва.-М.:Глобус. 2008.-320с.-  6.Сборник нормативных документов. Физическая культура/сост.Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев.-4-е изд. Стереотип.-М.: Дрофа, 2008.-103с.  7.Научно-методический журнал Физическая культура в школе.  8.Интернет –ресурсы:  9. www.zloy-fizruk.narod.ru - ВСЕ, ЧТО НУЖНО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  [www, spo.1september.ru](http://spo.1september.ru)  [www.fizkulturavshkole.ru](http://www.fizkulturavshkole.ru)  www.pedcovet.org |