***Тематическое планирование. 4 класс.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока в разделе. | № урока по порядку. | Тема урока, содержание. | Вид контроля. | Дата проведения. |
| **Легкая атлетика (11ч.)** |
| Ходьба и бег (5ч). | 1. | Вводный инструктаж по т.б. Разновидности ходьбы, бег на скорость в заданном коридоре. Игра. | Текущий |  |
| 2. | Бег с заданным темпом и скоростью. Игра. | Текущий |  |
| 3. | Бег с ускорением 30м, 60м. Встречные эстафеты. Игра «Смена сторон».  | Текущий |  |
| 4. | **30м М-5.0-5.5-6.0****Д.-5.2-5.7-6.0** |  |
| 5. | Бег на результат(30м, 60м) Круговая эстафета. Игра «вызов номеров» | **60м М.10.0 Д.10.5** |  |
| Прыжки (3ч). | 6. | Прыжки в длину с разбега на точность приземления, с места.  | Текущий |  |
| 7. | Прыжки в длину с разбега. Тройной прыжок с места. Игра  | Текущий |  |
| 8. | Прыжки в длину «согнув ноги». Игра. | Текущий |  |
| Метание мяча (3ч). | 9. | Бросок мяча на точность, дальность в цель. Игра. | Текущий |  |
| 10. | Бросок мяча на точность, дальность в цель, на задан. расст. | Текущий |  |
| 11. | Метание мяча в цель. Игра. | **Из 5 попыток-3 попадания.** |  |
| **Кроссовая подготовка (14ч.)** |
| Бег по пересеченной местности (14ч).  | 12. | Равномерный бег (5мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Игра»Салки». | Текущий |  |
| 13. | Текущий |  |
| 14. | Равномерный бег (6мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий. Игра. | Текущий |  |
| 15. | Текущий |  |
| 16. | Равномерный бег (7мин). Чередование ходьбы и бега. Игра » День и ночь». | Текущий |  |
| 17. | Текущий |  |
| 18. | Равномерный бег (7мин). Чередование ходьбы и бега. Равномерный бег (8мин). Игра»Караси и щука». | Текущий |  |
| 19. | Текущий |  |
| 20. | Равномерный бег (8мин). Чередование ходьбы и бега. Игра» Шишки, желуди, орехи». | Текущий |  |
| 21. | Текущий |  |
| 22. | Равномерный бег (9мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий Игра. | Текущий |  |
| 23. | Текущий |  |
| 24. | Бег 9 минут .Выполнение движений с разной скоростью. | Текущий |  |
| 25. | Кросс (1 км). Игра. | **Без у/времени** |  |
| **Гимнастика (18ч).** |
| Акробатика. Строевые упражнения (6ч). | 26. | Инструктаж по т.б. Строевые упр. Перекаты, кувырки. | Текущий |  |
| 27. | Строевые упр. Перекаты, кувырки, стойка на лопатках. | Текущий |  |
| 28. | Кувырки вперед, стойка на лопатках, мост. Игра. | Текущий |  |
| 29. | Строевые упр. Кувырки, мост. | Текущий |  |
| 30. | Строевые упр. Комбинация из изученных элементов. | Текущий |  |
| 31. | Комбинация из изученных элементов. | **Оценить технику.** |  |
| Висы. Строевые упражнения. (6ч). | 32. | Перестроение в шеренге, круге. Вис на согнутых руках. ОРУ с гимнастической палкой. Игра | Текущий |  |
| 33. | Текущий |  |
| 34. | Строевые упражнения. Вис на гимнастической стенке. Вис на согнутых руках, подтягивание .Игра | Текущий |  |
| 35. | Текущий |  |
| 36. |  Строевые упражнения. Вис на гимнастической стенке. Вис на согнутых руках Подтягивание в висе. Игра  | Текущий |  |
| 37. | **М. 5-3-1 Д.12-8-3** |  |
| Опорный прыжок. Лазание. (6ч). | 38. | Строевые упражнения. Лазание по канату в три приема. | Текущий |  |
| 39. | Строевые упр. Перелезание через препятствия. Игра. | Текущий |  |
| 40. | Строевые упр. Лазание по канату в три приема. Упр. на опоре. | Текущий |  |
| 41. |  ОРУ. Опорный прыжок на горку матов. | Текущий |  |
| 42. | ОРУ. Опорный прыжок на горку матов (вскок, соскок) | Текущий |  |
| 43. | ОРУ, Лазание по канату . Игра. | **Оценить технику** |  |
| **Подвижные игры(18ч).** |
| Подвижные игры(18ч). | 44. | «Разведчики и часовые» « Заяц без логова». Эстафеты. | Текущий |  |
| 45. | Текущий |  |
| 46. | «Белые медведи», «Невод». Эстафеты с обручами. | Текущий |  |
| 47. | Текущий |  |
| 48. | «Волк во рву», «Прыжки по полоскам», эстафеты.Эстафеты с обручами. | Текущий |  |
| 49. | Текущий |  |
| 50. | «Прыжки по полоскам», »Попади в мяч», эстафеты. | Текущий |  |
| 51. | Текущий |  |
| 52. | «Удочка», «Зайцы в огороде» эстафеты. | Текущий |  |
| 53. | Текущий |  |
| 54. | «Западня», «Невод». Эстафеты. | Текущий |  |
| 55. | Текущий |  |
| 56. | «Пятнашки», «Птица в клетке», эстафеты. | Текущий |  |
| 57. | Текущий |  |
| 58. | «Зайцы в огороде», «Пятнашки». | Текущий |  |
| 59. | Текущий |  |
| 60. | «Лисы и куры», «Точный расчет». | Текущий |  |
| 61. | Текущий |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола. (24ч).** |
| Подвижные игры на основе баскетбола(24ч). | 62. | Ловля и передача мяча. Ведение на месте и в движении с высоким отскоком Игра. | Текущий |  |
| 63. | Текущий |  |
| 64. | Ловля и передача мяча. Ведение на месте и в движении. | Текущий |  |
| 65. |  Ловля и передача мяча Ведение на месте и в движении Эстафеты.  | Текущий |  |
| 66. |  Ловля мяча и передача мяча. Ведение мяча с низким отскоком. Игра. | Текущий |  |
| 67. | Текущий |  |
| 68. | Ловля и передача мяча от плеча. Ведение одной рукой. Эстафеты с мячами | Текущий |  |
| 69. | Текущий |  |
| 70. | Ловля и передача мяча одной от плеча. Ведение одной рукой Игра. | Текущий |  |
| 71. | Текущий |  |
| 72. | Ловля и передача мяча в квадратах, броски от груди. Игра. | Текущий |  |
| 73. | Текущий |  |
| 74. | Ловля и передача мяча в круге. Ведение с изменением направления. Игры. | Текущий |  |
| 75. | Текущий |  |
| 76. | Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо от груди. Эстафеты. | Текущий |  |
| 77. | Текущий |  |
| 78. | Ловля мяча и передача мяча в круге. Броски двумя руками | Текущий |  |
| 79. | Броски 2-мя руками от груди. Игра. | Текущий |  |
| 80. | Ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо.  | Текущий |  |
| 81. | Текущий |  |
| 82. | Ловля мяча в движении. Ведение с изменением скорости. Броски в кольцо. | Текущий |  |
| 83. | Текущий |  |
| 84. | Игры с мячами, эстафеты. | Текущий |  |
| 85. | Текущий |  |
| **Кроссовая подготовка (7ч).** |
| Бег по пересеченной местности (7ч). | 86. | Бег (5мин). Чередование ходьбы и бега. Игра.  | Текущий |  |
| 87. | Бег (6мин). Чередование ходьбы и бега. Игра | Текущий |  |
| 88. | Бег (7мин). Чередование ходьбы и бега. Игра | Текущий |  |
| 89. | Бег (8мин). Преодоление препятствий. | Текущий |  |
| 90. | Бег (7мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Игра | Текущий |  |
| 91. | Текущий |  |
| 92. | Кросс 1(км). Развитие выносливости. | **Без у/времени** |  |
| **Легкая атлетика (10ч).** |
| Ходьба и бег(4ч). | 93. |  Встречные эстафеты. Бег с максимальной скоростью (30м,60м). | Текущий |  |
| 94. | Текущий |  |
| 95. | Бег с максимальной скоростью, игры. | Текущий |  |
| 96 | Бег на результат 30 и 60 м. | ***См. в начале*** |  |
| Прыжки (3ч). | 97. | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги», тройной. Игры. | Текущий |  |
| 98. | Прыжки в длину с разбега, многоскоки. Игра  | Текущий |  |
| 99. | Прыжки в высоту. Челночный бег. Игра. | Текущий |  |
| Метание (3ч). | 100. | Метание мяча на дальность, в цель. Игра. | Текущий |  |
| 101. | Метание теннисного мяча. Игра. | Текущий |  |
| 102. | Метание мяча в горизонтальную цель. Игра. | **Из 5 попыток- 3 попадания.** |  |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

*Объём учебного времени и реализация содержания каждого учебного предмета Федерального компонента государственного стандарта общего образования определяются* ***Примерными программами*** *по учебным предметам федерального базисного учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, рекомендо­ванными письмом Минобрнауки РФ от 07.07.2005 г. № 03-1263.*

*Авторская программа по физическому воспитанию «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы - В. И. Лях, А. А. Зданевич) разработана на основе Примерной программы, она предусматривает как двухчасовой вариант прохождения материала, так и трехчасовой вариант. Программа структурирована по разделам, содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо и обязательно для каждого ученика. Базовый компонент со­ставляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере фи­зической культуры и не зависит от региональных и национальных особенностей ученика. Вариа­тивная часть программы обусловлена необходимостью учета индивидуальных особенностей де­тей, региональных и местных особенностей работы школ.*

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся **1-11** классов» В. **И.** Ляха, А. А. **Зда**невича (М.: Просвещение, **2011).**

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится:  **99 часов в 1 классе, 102** часа в 2-4 классах в год.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. **И.** Физическая культура. **1-4** кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. **М.:** Просвещение, **2010.**

В Рабочей 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.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «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.

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.

**Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

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».

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

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее 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 учетом требований ее 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 ее 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 инвентарем 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 ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— 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 изменяющихся, вариативных условиях.

**Задачи физического воспитания учащихся *1-4* классов направлены:**

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содейст­вие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

* овладение школой движений;
* развитие координационных и кондиционных способностей;
* формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на со­стояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
* выработку представлений об основных видах спорта;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

***Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:***

* Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
* Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
* Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312;
* Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Количество часов (уроков) |
| № п/п | Вид программного материала | Класс |
|  |  | 1 | II | III | IV |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | **Базовая часть** | 77 | 78 | 78 | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | 20 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 17 |  18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 2 | **Вариативная часть** | 22 | 24 | 24 | 24 |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 22 | 24 | 24 | 24 |
|  | Итого | 99 | 102 | 102 | 102 |

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

*1-2 классы.* Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в про­странстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движе­ниях и передвижениях человека.

*1-4 классы.* Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

**1.2. Социально-психологические основы.**

*1-2 классы.* Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

*3-4 классы.* Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды, Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

**1**.3. **Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

*1-2 классы.* Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерена пульса. Специальные дыхательные упражнения.

*3-4 классы.* Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умение: расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

**1.4. Подвижные игры.**

*1-4 классы.* Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила прове­дения и безопасность.

**1.5. Гимнастика с элементами акробатики.**

*1-4 классы.* Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслаб­ления мышц.

**1.6. Легкоатлетические упражнения.**

*1-2 классы.* Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость;* названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техни­ка безопасности на занятиях.

*3-4 классы.* Понятие *эстафета.* Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительно­сти бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревновании в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

**2. Демонстрировать.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 6,5 | 7,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 130 | 125 |
| Сгибание рук в висе лежа, количество раз | 5 | 4 |
| Выносливость | Бег 1000 м | Без учета времени |
| Координация | Челночный бег 3x10 м/с | 11,0 | 11,5 |

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

 «Рассмотрено» «Рекомендовано» « Утверждено»

 на заседании к утверждению к использованию

 Методического Директору Директор

 объединения ГБОУ СОШ № 33 ГБОУ СОШ № 33

 учителей начальных

 классов.

 -------------------------- ---------------------------- ------------------------

 -------------------------- --------------------------- --------------------------

 -------------------------- ----------------------------- -----------------------

 Протокол №1 Зам. директора по УВР Мавринский В. Ю.

 от 31 августа 2012года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

 Предмет ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

 Класс 4 А

 Учитель Глазова Наталья Анатольевна

 Количество часов всего: 34

 В неделю: 1

 Составлено на основе (программы, автор программы, год):

 Программы общеобразовательных учреждений «Начальные классы», 2 части.

 Москва, «Просвещение», 2008г.

 Рекомендовано Департаментом общего среднего образования Министерства

 образования Российской Федерации

город Сызрань

2012 – 2013 учебный год