

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 4 классов разработана в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом МОиН РФ от 06.10.2009г. № 373, изменениями, внесёнными в ФГОС НОО, утверждёнными приказом МОиН РФ от 26.11.2010г. № 1241, Примерной основной образовательной программой НОО, рекомендованной письмом МО и НРФ от 16.08.2010г. № 03-48, Основной образовательной программой НОО ГБОУ Школа № 1251 имени генерала Шарля де Голля, тематическим планированием авторов системы учебников «Школа 2100», «Перспектива», «Школа России» - на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2013г.) , концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

Предметные:

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

Личностные:

Формирование

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

Развитие:

- мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- творческих возможностей учащихся.

Метапредметные:

Овладение

- базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета

Умение

- определять общую цель и пути её достижения;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Коррекционные:

- Коррекция нарушений физического развития, психомоторики, эмоционально-волевой сферы.
- Развивать мелкую, общую, моторику; ориентировку в пространстве.
- Развивать координацию, двигательные умения и навыки.
- Развивать чувство темпа и ритма.
- Формировать правильную осанку.

2.Общая характеристика учебного предмета.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

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

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. **Особенности преподавания данного предмета.**

Особенностью данной программы образовательной области «Физическая культура» является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастными-половыми особенностями учащихся; материально-технической оснащённостью учебного процесса.

Содержание учебного предмета

состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной (дифференцированной).**

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Содержание учебного материала базового компонента состоит из разделов:

- «Основы знаний о физкультурной деятельности» (информационный компонент учебного предмета),
- «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент учебного предмета),
- «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент учебного предмета).

Оценка достижений учащихся

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

. По основам знаний

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

- Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.
- Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.
- Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

- Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.
- Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
- Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Требования к уровню подготовки учащихся Знать и иметь представление:

- 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, знать правила Т.Б.

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 режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с места (см)	130	125
	Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3x10 м (с)	11.0	11.5

Двигательные умения, навыки и способности:

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

В метаниях на дальность и на меткость: метать т. Мячи на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой

(с места и с 1-3 шагов разбега

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, скакалкой, с соблюдением правильной осанки); выполнять кувырок вперед; уверенно ходить по напольному бревну с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° приседаний и переходов в упор присев; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

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

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

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

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

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

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

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

Уровень физической подготовленности учащихся 1-4 классов.

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
		8	более	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
		9	7,1	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
		10	6,8	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
			6,6					

Координацион-ные	Челночный бег 3*10м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7и более	11,3-10,6	10,2 и менее	
		8		10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7	
		9	10,4	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3	
		10	10,2 9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более	
		8		125-145	165	100	125-140	155	
		9	110	130-150	175	110	135-150	160	
		10	120 130	140-160	185	120	140-155	170	
Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100и более	500 и менее	600-800	900 и более	
		8		800-950		550	650-850	950	
		9	750	850-1000	1150	600	700-900	1000	
		10	800 850	900-1050	1200 1250	650	750-950	1050	
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3-5	9 и более	2 и менее	6-9	11,5 и более	
		8		3-5	7,5	2	6-9	12,5	
		9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0	
		10	1 2	4-6	8,5	3	7-10	14,0	
Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из вися, кол-во раз(мальчики).	7	1	2-3	4 и выше				
		8	1	2-3	4				
		9	1	3-4	5				
		10	1	3-4	5				
	На низкой перекладине	7					2 и ниже	4-8	12 и выше
		8					3	6-10	14
		9					3	7-11	16
		10					4	8-13	18

	из виса лежа, кол-во раз (девочки).							
--	---	--	--	--	--	--	--	--

3. Место предмета в учебном плане ОУ:

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю всего 102 в 4 классах. При 2-х часах в неделю, 34 недели всего 68 часов в 4 классах.

Уровень обучения базовый.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

Личностные результаты

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения,
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- 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;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

Владеть

- Базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- Способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.
- Начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
- Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и пути её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
- Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека.

Предметные результаты

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать физическую культуру 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;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

5. Содержание учебного предмета.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала по физической культуре в 4 классах (при 2 часах занятий в неделю)

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

		Количество часов (уроков)	I триместр	II триместр	III триместр
№ п/п	Вид программного материала				
1	Базовая часть	58			
1.1	Основы знаний о физической культуре(в процессе уроков)				
1.2	Подвижные игры	20	10		10
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	16	3	13	
1.4	Легкоатлетические упражнения	22	11		11
2	Вариативная часть	10			

2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола, мини-футбола	10		9	1
	Итого:	68			

Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (прикладному), что задает определенную направленность в освоении школьниками учебного предмета, переводе осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

Содержание раздела «Основы знаний о физкультурной деятельности» соответствует основным направлениям 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)

«Основы знаний о физкультурной деятельности»

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе занятий в течении учебного года.

Содержание раздела «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

В познавательной деятельности:

- Использование наблюдений, измерений и моделирования;
- Комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- Исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- Умение составлять комплексы, планы.

В рефлексивной деятельности:

- Самостоятельная организация учебной деятельности;
- Овладение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- Соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни.

Программный материал по данному разделу осваивается на уроках в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей в течении учебного года .

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 и спортивных игр на спортивных площадках и в спортивных залах.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие; всестороннюю физическую подготовку; укрепление здоровья школьников и включает в себя (*физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельности*).

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на освоение “Жизненно важных навыков и умений” и “Общеразвивающих упражнений” с различной функциональной направленностью, которые согласуются с базовыми видами спорта и сгруппированы внутри их предметного содержания для каждого класса, по признакам функционального воздействия на коррекцию и развитие основных физических качеств для детей с ограниченными возможностями здоровья.

“Жизненно важные навыки и умения”:

- Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелазания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.
- Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки, опорные прыжки, прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах).
- Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесия, упоры, повороты и перевороты, кувырки

“Общеразвивающие упражнения”:

- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.
- Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости).
- Упражнения на формирование осанки и укрепление мышц стопы.
- Система упражнений с большими и малыми мячами, которая составляет своеобразную «школу мяча».

- Упражнения для развития дыхания

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Можно использовать упражнения, при которых дыхательные мышцы работают с особым напряжением, и даже некоторые из упражнений буддийской гимнастики, способствующие развитию не только органов дыхания, но и работе сердечно-сосудистой системы.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

- Гимнастика для глаз. (Снятие зрительного напряжения, предупреждение зрительно-психогенного и зрительно-вегетативного утомления, профилактика близорукости)

Включает в себя до 5 упражнений в течение 3-5 минут

- упражнения массажа, растираний
- гимнастика по методу Г.А. Шичко
- упражнения по методике В.А.Ковалёва
- упражнения на внимание с использованием тренажёров
- работа со зрительными метками

2. 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.
- 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”:

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника:

- Развития разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.
- Развитие творчества, воображения, внимания,
- Воспитание инициативности, самостоятельности действий,
- Выработку умения выполнять правила общественного порядка.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности, возможности и умения детей с ограниченными возможностями здоровья.

- *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:* футбола, баскетбола, волейбола.
- *Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты*

После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать *условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры.*

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей).

Спортивные игры и двигательные действия из программных видов спорта:

В младшем школьном возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего: естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски,

удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), которые необходимы при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

- Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу;
- Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передача мяча, броски мяча в корзину; (учебная игра “мини-баскетбол”)

Такая структура раздела «Физическое совершенствование» позволяет отбирать физические упражнения и разрабатывать на их основе различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В I классе согласно учебной программе школьники по преимуществу осваивают различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазанья и ползания; разучивают комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток, комплексы для формирования и укрепления осанки, развития гибкости, координации движений, силы, быстроты и выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение первоклассниками подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения.

Во II классе акцент в содержании обучения смещается на освоение школьниками новых двигательных действий, применяемых в гимнастике, легкой атлетике и спортивных играх. Вместе с тем сохраняется в большом объеме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно важных навыков и умений.

В III классе увеличивается объем физических упражнений повышенной координационной сложности из базовых видов спорта (легкой атлетике, гимнастике и акробатике, футбола, пионерболо, баскетбола), прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

В IV классе, на завершающем этапе начального образования, содержание обучения усложняется. Это проявляется прежде всего в том, что школьники должны теперь осваивать не отдельные упражнения и движения, а элементы и фрагменты двигательной деятельности. Так, по разделу «Гимнастика с основами акробатики» — это освоение целостных (соревновательных) комбинаций, по разделам «Футбол» и «Баскетбол» — игра по упрощенным правилам.

В содержание других разделов программы вводятся новые упражнения, требующие относительно высокого уровня технического исполнения.

Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

“Корректирующие упражнения”- комплексы упражнений и заданий (пальчиковая, артикуляционная, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз; направлены на:

- развитие пространственно-временной дифференциации и точности движений;
- формирование правильной осанки;
- развитие и совершенствование сенсомоторики;
- интеллектуально-познавательное развитие;
- психофизических возможностей.

Вариативная часть (дифференцированная)

Определяется образовательным учреждением с углубленным изучением видов спорта.

Виды спорта определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы.

Легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, подвижные игры, элементы спортивных игр (по выбору учителя, с учетом возрастных и психофизиологических - особенностей учащихся).

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Учебно-тематический план уроков физической культуры 4 класс

№ урок а	Тема урока	Тип урока. Количество о часов	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности			
				Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД
			Содержание урока (ученик должен знать)				

<p>1 Легкая атлетика (11 ч)</p> <p>Ходьба и бег(5 ч)</p>	<p>Техника безопасности Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроке физкультуры при занятиях лёгкой атлетикой. История легкой атлетики. Бег,ходьба.ОРУ.</p>	<p>Вводный 1 ч</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности в зале и на спортивной площадке ,при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p>	<p>Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.</p>	<p>Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия.</p>	<p>Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению</p>
<p>2.</p>	<p>Виды стартов. Техника выполнения высокого и низкого старта. Игра «Вызов номеров»Результаты российских спортсменов на Ч.Мира по Л/А и</p>	<p>Правильно выполнять технику старта.</p>	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p>	<p>Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию</p>	<p>Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных</p>	<p>Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог.</p>	<p>Формирование положительного отношения к учению</p>

	плаванию в Пекине и Казани.				качеств(скоростной выносливости)-учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия.		
3.	Челночный бег 3 по 10м. Бег в 3-6 минут.Игра «Ловишки» Правильное дыхание.	Комбинированный 1 час	Овладеть техникой челночного бега.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
4.	Спринтерский бег 30м Понятия «эстафета», «старт»	Контрольный 1 час	Овладеть техникой спринтерского	Овладение базовыми предметными	Волевая саморегуляция, контроль в	Потребность в общении с учителем	Формирование социальной роли ученика.

	«финиш». Игра «Гуси-лебеди»		бега. Оценить результат бега.	и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование положительного отношения к учению
5.	Спринтерский бег 30 м.на результат Игра « Салки на марше»	Контрольный 1 час	Овладеть техникой спринтерского бега. Оценить результат бега.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

6 Прыжки (3 ч)	Изучение техники прыжка в длину с места .Игра « Кто дальше прыгнет?»	Комбинированный 1 час	Освоить технику выполнения прыжковых упражнений. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений.	Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений.	Принимать и сохранять учебную задачу; при прыжках в длину с места:	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
7.	Длительный бег. Прыжки в длину с места.	Комб.ч.	Освоить технику выполнения прыжковых упражнения. Научиться правильному отталкиванию и приземлению	Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Уметь формулировать собственное мнение и позицию.	Ориентация на выполнение моральных норм.

			во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений.				
8.	Длительный бег. Прыжки в длину с разбега. Игра «Волк во рву»	Комбинированный 1 час	Освоить технику выполнения прыжковых упражнений. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений.	Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений.	Принимать и сохранять учебную задачу; при прыжках в длину с разбега:	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений к учению
9.	Метание малого мяча с места на	Контрольный 1 час	Овладеть техникой	Формулирование проблемы.	Адекватно воспринимать	Уметь договариваться	Оценивание усваиваемого

Метание мяча (3 ч)	дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч».История Олимпиад.		метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель и на дальность.		оценку учителя.	и приходите к общему решению в совместной деятельности.	содержания, исходя из социальных и личностных ценностей.
10.	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в цель».Антропометрия. ЧСС.	Контрольный 1 час	Овладеть техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель и на дальность.	Формулирование проблемы.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь договариваться и приходите к общему решению в совместной деятельности.	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей.
11.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит». Гимнастика для глаз.	Контрольный 1 час	Овладеть техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель и на дальность.	Формулирование проблемы.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь договариваться и приходите к общему решению в совместной деятельности.	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей.

12. Подвижные игры (10 ч)	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	Комбинированный 1 час	Уметь играть по правилам игры.	Находить и выделять нужную информацию.	Принимать и сохранять учебную задачу.	Владение умением вести дискуссию.	Формирование мотивов достижения и социального признания.
13.	ОРУ с обручами. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты.	Комбинированный 1 час	Уметь играть по правилам игры.	Находить и выделять нужную информацию.	Принимать и сохранять учебную задачу.	Владение умением вести дискуссию.	Формирование мотивов достижения и социального признания.
14.	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».	Комбинированный 1 час	Уметь играть по правилам игры.	Находить и выделять нужную информацию.	Принимать и сохранять учебную задачу.	Владение умением вести дискуссию.	Формирование мотивов достижения и социального признания.
15.	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафеты с мячами.	Комбинированный 1 час	Уметь играть по правилам игры.	Находить и выделять нужную информацию.	Принимать и сохранять учебную задачу.	Владение умением вести дискуссию.	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.
16.	ОРУ с мячами. Игры «Мышеловка», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	Комбинированный 1 час	Уметь играть по правилам игры.	Находить и выделять нужную информацию.	Принимать и сохранять учебную задачу.	Владение умением вести дискуссию.	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.
17.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с	Комбинированный 1 час	Уметь играть по правилам игры.	Находить и выделять нужную информацию.	Принимать и сохранять учебную задачу.	Владение умением вести дискуссию.	Развитие познавательных интересов, учебных

	предметами.						МОТИВОВ.
18.	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Кузнечики». Эстафеты с предметами.	Комбинированный 1 час	Уметь играть по правилам игры.	Находить и выделять нужную информацию.	Принимать и сохранять учебную задачу.	Владение умением вести дискуссию.	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.
19.	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Защита укреплений». Эстафеты с предметами.	Комбинированный 1 час	Уметь играть по правилам игры.	Находить и выделять нужную информацию.	Принимать и сохранять учебную задачу.	Владение умением вести дискуссию.	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.
20.	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Не ошибись». Эстафеты .	Комбинированный 1 час	Уметь играть по правилам игры.	Находить и выделять нужную информацию.	Принимать и сохранять учебную задачу.	Владение умением вести дискуссию.	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей.
21.	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «День,ночь». Эстафеты с гимнастическими палками.	Комбинированный 1 час	Уметь играть по правилам игры.	Находить и выделять нужную информацию.	Принимать и сохранять учебную задачу.	Владение умением вести дискуссию.	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей.
22. Гимнастика	Правила техники безопасности и страховки. История	Комбинированный 1 час	Соблюдать правила техники	Уметь формулировать	Принимать и сохранять учебную задачу.	Умение находить компромиссы.	Умение содержать в порядке

<p>(16 ч) Акробатика Строевые упражнения (6ч)</p>	<p>гимнастики.Осанка.</p>		<p>безопасности во время занятиями по гимнастике.</p>	<p>познавательную цель.</p>			<p>спортивный результат.</p>
<p>23.</p>	<p>Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!»</p>	<p>Комбинированный 1 час</p>	<p>Овладеть строевыми упражнениями .</p>	<p>Уметь формулировать познавательную цель.</p>	<p>Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.</p>	<p>Умение находить компромиссы.</p>	<p>Умение содержать в порядке спортивный результат.</p>
<p>24.</p>	<p>Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2 кувырка вперед. Стойка на</p>	<p>Комбинированный 1 час</p>	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.</p>	<p>Уметь формулировать познавательную цель.</p>	<p>Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.</p>	<p>Умение находить компромиссы.</p>	<p>Умение содержать в порядке спортивный результат.</p>

	лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?».						
25.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка».	Комбинированный 1 час	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.	Уметь формулировать познавательную цель.	Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Умение находить компромиссы.	Умение содержать в порядке спортивный результат.
26.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и	Контрольный 1 час	Овладеть техникой выполнения акробатических элементов.	Уметь формулировать познавательную цель.	Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Уметь аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.	Умение сочетать умственные и физические нагрузки.

	<p>группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня».</p>						
27.	<p>Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 1-2кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня».</p>	<p>Контрольный 1 час</p>	<p>Овладеть техникой выполнения акробатических элементов.</p>	<p>Уметь формулировать познавательную цель.</p>	<p>Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.</p>	<p>Уметь аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.</p>	<p>Умение сочетать умственные и физические нагрузки.</p>

28. Висы. Строевые упражнения (5ч.)	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».	Контрольный 1 час	Выполнять висы и подтягивания.	Доказывать свою точку зрения.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.	Проявлять выдержку и самообладание .
29.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».	Контрольный 1 час	Выполнять висы и подтягивания.	Доказывать свою точку зрения.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.	Проявлять выдержку и самообладание .
30.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках.	Комбинированный 1 час	Выполнять висы и подтягивания.	Доказывать свою точку зрения.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.	Проявлять выдержку и самообладание .

	<p>Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами.</p> <p>Подвижная игра «Космонавты».</p>						
31.	<p>Построение в две шеренги. Вис на согнутых руках.</p> <p>Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами.</p> <p>Подвижная игра «Космонавты».</p>	<p>Комбинированный 1 час</p>	<p>Выполнять висы и подтягивания.</p>	<p>Доказывать свою точку зрения.</p>	<p>Адекватно воспринимать оценку учителя.</p>	<p>Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.</p>	<p>Проявлять выдержку и самообладание .</p>
32.	<p>Построение в две шеренги.</p> <p>Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.</p> <p>Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в</p>	<p>Контрольный 1 час</p>	<p>Выполнять висы и подтягивания.</p>	<p>Доказывать свою точку зрения.</p>	<p>Адекватно воспринимать оценку учителя.</p>	<p>Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.</p>	<p>Проявлять выдержку и самообладание .</p>

	<p>упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами.</p> <p>Подвижная игра «Отгадай, чей голосок».</p>						
33. Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии (5 ч)	<p>Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ.</p> <p>Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке или по бревну. Игра «Посадка картофеля».</p>	Комбинированный 1 час	Выявлять характерные ошибки в технике.	Доказывать свою точку зрения.	Способность к мобилизации сил и энергии.	Принятие решения и его реализация.	Взаимопомощь, естественность.
34.	<p>Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ.</p> <p>Ходьба приставными шагами по бревну</p> <p>Игра «Точный поворот».</p>	Комбинированный 1 час	Выявлять характерные ошибки в технике.	Доказывать свою точку зрения.	Способность к мобилизации сил и энергии.	Принятие решения и его реализация.	Взаимопомощь, естественность.

35.	ОРУ. Лазание по гимнастической стенке. Ходьба приставными шагами по низкому бревну . Игра «Не ошибись!».	Комбинированный 1 час	Выявлять характерные ошибки в технике.	Доказывать свою точку зрения.	Способность к мобилизации сил и энергии.	Принятие решения и его реализация.	Взаимопомощь , естественность .
36.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через Стопку матов. Опорный прыжок на стопку матов. Игра «Не ошибись!».		Уметь выполнять лазанья, учиться выполнять опорный прыжок.	Подведение под понятие, выделение следствий.	Способность к волевому усилию.	Определение способов взаимодействия.	Ориентация на выполнение моральных норм.
37.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через Стопку матов. Опорный прыжок на стопку матов.Игра «Три движения».	Контрольный 1 час	Уметь выполнять лазанья,опорный прыжок.	Подведение под понятие, выделение следствий.	Способность к волевому усилию.	Определение способов взаимодействия.	Ориентация на выполнение моральных норм.
38. Подвижные игры на	История баскетбола. Правила техники безопасности. Ловля и передача	Комбинированный 1 час	Соблюдать правила техники безопасности	Моделировать технику игровых действий и	Применять правила подбора одежды для занятий	Соблюдать правила безопасности.	Формирование мотивов достижения и социального

основе баскетбола (10 ч)	мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель		во время занятиями спортивными играми.	приемов.	баскетболом.		признания.
39.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Передал – садись».	Комбинированный 1 час	Изучение правил игры и приемов.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	Различать способ и результат действия.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий.	Формирование мотивов достижения и социального признания.
40.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч – среднему».	Комбинированный 1 час	Овладеть стойками игрока, перемещениям и и остановками.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	Различать способ и результат действия.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
41.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в	Комбинированный 1 час	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Соблюдать правила безопасности.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного

	цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч».						отношения к учению
42.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	Контрольный 1 час	Овладеть элементами передвижений.	Умение устанавливать причинно-следственные связи.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений к учению.
43.	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка».	Контрольный 1 час	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Построение логической цепи рассуждений.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь контролировать действия партнера.	Формирование адекватной позитивной самооценки, самоуважения.
44.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением	Комбинированный 1 час	Научиться выполнять технику бросков в	Построение логической цепи рассуждений.	Планировать свое действие в соответствии с поставленной	Уметь контролировать действия партнера.	Формирование адекватной позитивной самооценки,

	направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка».		кольцо.		задачей.		самоуважения.
45.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча».	Комбини рованный 1 час	Научиться выполнять технику бросков в кольцо.	Построение логической цепи рассуждений.	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Уметь контролировать действие партнера.	Формирование адекватной позитивной самооценки, самоуважения.
46.	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскетбол.	Комбини рованный 1 час	Овладеть способами борьбы за мяч.	Формулирует познавательную цель.	Выполнять учебные действия.	Уметь задавать вопросы.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
47.	Элементы мини- футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Кто	Комбини рованный 1 час	Выполнять удары по мячу	Находить и выделять нужную информацию	Различать способ и результат действия.	Уметь формулировать собственное мнение и позицию.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного

	точнее?»).						о отношения к учению.
48. По движ ные игры (10ч).	Техника безопасности. ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты.	Комбини рованный 1 час	Уметь играть по правилам игры.	Находить и выделять нужную информацию.	Принимать и сохранять учебную задачу.	Владение умением вести дискуссию.	Готовность и способность вести диалог с другими.
49.	ОРУ. Игра « Третий лишний». Эстафеты. Летние Олимпийские игры в Бразилии.	Комбини рованный 1 час	Уметь играть по правилам игры.	Находить и выделять нужную информацию.	Принимать и сохранять учебную задачу.	Владение умением вести дискуссию.	Готовность и способность вести диалог с другими.
50.	ОРУ. Игры «Найди себе пару», «К своим флажкам». Эстафеты.	Комбини рованный 1 час	Уметь играть по правилам игры.	Находить и выделять нужную информацию.	Принимать и сохранять учебную задачу.	Владение умением вести дискуссию.	Готовность и способность вести диалог с другими.
51.	ОРУ. Игры «Переправа» Эстафеты.	Комбини рованный 1 час	Уметь играть по правилам игры.	Находить и выделять нужную информацию.	Принимать и сохранять учебную задачу.	Владение умением вести дискуссию.	Готовность и способность вести диалог с другими.
52.	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.	Комбини рованный 1 час	Уметь играть по правилам игры.	Находить и выделять нужную информацию.	Принимать и сохранять учебную задачу.	Владение умением вести дискуссию.	Готовность и способность вести диалог с другими.

53.	ОРУ. Игра «Пионербол» Эстафеты.	Комбинированный 1 час	Уметь играть по правилам игры.	Находить и выделять нужную информацию.	Принимать и сохранять учебную задачу.	Владение умением вести дискуссию.	Готовность и способность вести диалог с другими.	
54.	ОРУ. Игры «Третий лишний», «Удочка». Эстафеты.	Комбинированный 1 час	Уметь играть по правилам игры.	Находить и выделять нужную информацию.	Принимать и сохранять учебную задачу.	Владение умением вести дискуссию.	Готовность и способность вести диалог с другими.	
55.	ОРУ. Игра «Перестрелка». Эстафеты.	Комбинированный 1 час	Уметь играть по правилам игры.	Находить и выделять нужную информацию.	Принимать и сохранять учебную задачу.	Владение умением вести дискуссию.	Готовность и способность вести диалог с другими.	
56.	ОРУ. Игра «Перестрелка с вырубкой» Эстафеты		Уметь играть по правилам игры	Находить и выделять нужную информацию	Принимать и сохранять учебную задачу	Владение умением вести дискуссию	Готовность и способность вести диалог с другими	
57.	ОРУ. «Пионербол»		Уметь играть по правилам игры	Находить и выделять нужную информацию	Принимать и сохранять учебную задачу	Владение умением вести дискуссию	Готовность и способность вести диалог с другими	
59	Легкоатлетические упражнения (10ч). Ходьба и бег (4 ч)	Техника безопасности. Ходьба, длительный бег.ОРУ. Антропометрия. ЧСС	Контрольный 1 час	Овладеть техникой бега. Уметь измерять ЧСС.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

				существенные связи и отношения между объектами и процессами.			
60.	Бег 3x10, Бег с максимальной скоростью (от 30 м). эстафеты	Контрольный 1 час	Овладеть техникой спринтерского бега. Оценить результат бега.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
61.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (30 м). Игра «Эстафета зверей».	Контрольный 1 час	Овладеть техникой спринтерского бега. Оценить результат бега.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

				связи и отношения между объектами и процессами.	эталонном		
62.	Бег на результат (30м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	Контрольный 1 час	Овладеть техникой спринтерского бега. Оценить результат бега.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
63. Прыжки (3 ч)	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди».	Комбинированный 1 час	Освоить технику выполнения прыжковых упражнений. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков	Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений.	Принимать и сохранять учебную задачу; при прыжках в длину с разбега:	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

			определять основные ошибки при выполнении упражнений.				
64.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди».	Контрольный 1 час	Оценить результат в прыжках в длину.	Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь использовать речь для регуляции своего действия.	Мотивация учения.
65.	Прыжки через препятствия, перешагиванием. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	Контрольный 1 час	Показать уровень физической подготовленности не ниже среднего.	Выбор оснований и критериев для сравнения и классификации объектов.	Учитывать правило в планировании и контроле способа решения.	Контроль, коррекция, оценка действий партнера.	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей.
66. Метание мяча (3 ч)	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде».	Комбинированный 1 час	Овладеть техникой метания малого мяча на дальность.	Ориентировка на разнообразие способов решения задач.	Сличение способа действия и его результата с заданным эталоном.	Уметь использовать речь для регуляции своего действия.	Формирование основ гражданской идентичности личности.
67.	Метание малого мяча с места на дальность и на	Контрольный 1 час	Овладеть техникой метания	Ориентировка на разнообразие	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Контроль, коррекция, оценка	Оценивание усваиваемого содержания,

	заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит»		малого мяча на дальность.	способов решения задач.		действий партнера.	исходя из социальных и личностных ценностей.
68.	Правила поведения на воде. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Эстафеты.	Контрольный 1 час	Знать правила поведения на воде. Овладеть техникой метания малого мяча на дальность.	Ориентировка на разнообразие способов решения задач.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Контроль, коррекция, оценка действий партнера.	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей.

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

К физкультурному оборудованию предъявляются эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется перед уроком. УМК, на основе которого ведётся физическая культура: «Начальная школа XXI века», «Перспектива», «Школа России». УМК соответствует Федеральному перечню учебников, утверждённому приказом МО и Н РФ от 27.12.2012 года №2885.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Решая задачи физического воспитания, данная программа ориентирована на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности

- **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.

Работа с учебниками по «Физической культуре»

Учебники «Физическая культура» состоят из двух книг и четырёх частей.

Книга первая, часть 1 – «Школьник и физкультура» (12 тем и приложение) – посвящена не просто знакомству ученика с образовательной областью «Физическая культура», но и подводит его к выводу, что двигательная деятельность занимает очень важное место в жизни человека. С помощью рисунков и вопросов к ним ученик, рассуждая, самостоятельно находит ответы на вопросы: «Зачем нужно двигаться?» (с. 8), «Зачем нужен режим дня?» (с.12), «Как выполнять зарядку и физкультминутки?» (с. 14-17). В первой части учебника предлагается провести в классе соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья», а также выполнить вместе с близкими проект «Спортивный фотоальбом». Выполняя этот проект, ребёнок знакомится с видами спорта, которыми увлекаются члены его семьи.

Книга первая, часть 2 – «Как стать чемпионом» (13 тем и приложение) – посвящена знакомству учеников с основными физическими качествами человека и основными видами движений. В рамках проблемного обучения ученикам предлагается чёткий план работы, алгоритм, с помощью которого он сможет самостоятельно познакомиться с физическими качествами человека и с видами движений, ответить на вопросы, зачем они необходимы человеку и как их развивать. Во второй части учебника также предлагается занимательный материал, помеченный заголовком «Для любознательных», который помогает расширению кругозора и формированию у ученика целостной картины мира. Для взаимодействия с родителями предлагается проект «Я, мой папа (мама) – чемпионы!».

Книга вторая, часть 3 – «Ты и спорт» (13 тем и приложение) – посвящена истории развития физической культуры и спорта, показывает тесную связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. С помощью проблемных ситуаций, созданных в учебнике, ученик отвечает на вопросы: «Как появились физические упражнения?», «Каким должен быть защитник Родины?», «Откуда появились Олимпийские игры?» и др. Знакомясь с историей физической культуры и спорта нашей страны, ученик узнает, что такое ГТО и ДОСААФ, какую роль они сыграли в истории государства и почему достижения спортсменов – это гордость страны. Знакомясь с видами спорта и спортивными играми, дети узнают, в чём их отличие. Несколько тем под общим названием «Путешествуя, играем» не просто знакомят учеников с играми народов мира и России, но и выстраивают тесную связь с большим разделом предметной области «Окружающий мир».

Книга вторая, часть 4 – «Я сам (Как быть здоровым)» (12 тем и приложение) – посвящена самостоятельной деятельности и контролю за физическим развитием, физической подготовленностью и основам формирования здорового образа жизни. Этот практический раздел тесно связан с освоением знаний и способов двигательной деятельности. В данном разделе школьники учатся элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах. Многие темы 4-й части связаны и с формированием основ здорового

образа жизни: «Как укрепить органы дыхания?», «Зачем нужно закаляться?», «Зачем нужны полезные привычки?», «Как оборудовать дома спортивный уголок?», «Зачем соблюдать правила в игре?», «Как собраться в поход?».

Информационное обеспечение программы

1. Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2013г.)2. О.С.Макарова «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» (Москва, Школьная Пресса, 2002)
3. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (- Волгоград: Учитель, 2008)
4. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
5. Коркин В.П. Акробатика для спортсменов. М,: Физкультура и спорт 1974.
6. Петрова Т. В.,Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская,С.С. ПетровУЧЕБНИК ФГОС УМК 21век,М.Вентана Граф;2013
7. Брыкин А. Т. Гимнастическая терминология. – М.: Физкультура и спорт, 1969
8. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион»,
9. Физкультура И.И. Должиков, Москва 2004 год;
10. Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2002 год;
11. В помощь школьному учителю В.И. Ковалько, Москва 2005 год;
12. Методика преподавания физической культуры, Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик, Москва 2004 год.
13. Вестник образования. Тематическое приложение. - № 2. - 2005.
14. Погадаев Г.И., Артеменко О.И., Цехмистренко Т.А. Использование народных игр на уроках физической культуры при трехчасовой учебной нагрузке. - М., 2003.
15. Матвеев А.П. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев.- М.: Просвещение, 2011.
16. Лях В. И. Учебник Физическая культура 1-4 класс и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2013г.)
17. Петрова.Т.В.-Физическая культура:1-2 классы учебник для учащихся о/у, М. «Вентана- Граф»,2011г.

Перечень оборудования и наглядных пособий:

- Схемы.

- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая жёсткая
- Комплект навесного оборудования
- Мячи: малый (тенн.), баскетбольные, резиновые.
- Скакалка детская
- Мат гимнастический
- Обруч пластиковый детский
- Аптечка
- Контейнер с комплектом игрового инвентаря.

8. Планируемые результаты изучения физической культуры

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 культуру 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.