**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**« Кайтанакская основная общеобразовательная школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«РАССМОТРЕНО»**  Методический Совет  МОУ «Кайтанакская основная общеобразовательная школа»  Протокол №\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г | **«СОГЛАСОВАНО»**  Заместитель директора по УВР МОУ «Кайтанакская основная общеобразовательная школа»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Безрученко Е. В.  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г | **«УТВЕРЖДено»**  Директор МОУ «Кайтанакская основная общеобразовательная школа»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Кузьмина Т. Н.  Приказ№\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

Для общеобразовательной школы (базовый уровень)

***4 класс***

**Учитель: Зотеева Ольга Николаевна**

**Квалификационная категория:** вторая

***Рабочая программа по физической культуре разработана на основе: «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классов», автором которой является В.И. Лях; издательство «Просвещение» Москва -2004год***

**2013г.**

**Пояснительная записка**

**Нормативная база преподавания предмета**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании следующих нормативно-правовых документов: 1.Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре, утверждённого приказом Минобразования России от 5.03.2004г. №1089

2.Законом Российской Федерации «Об образовании» (статья 7)

3.Регионального базисного учебного плана от 20.06.2012. приказ №1002

4.Учебного плана МОУ «Кайтанакская оош» на 2013-2014 учебный год

5. Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе:«Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2001г.

**Место учебного предмета в решении общих целей и задач на начальной ступени общего образования**

В соответствии с федеральным базисным учебным планом  рабочая программа составлена по программе авторов Лях В.И., Зданевич А.А. из расчета 2 ***часа в неделю, 34 учебных недели это 68часов***

**Цель реализации учебного предмета**

***Целями*** изучения учебного предмета «Физической культуры*»* являются:

* подготовка к предстоящей жизнедеятельности, развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными и прикладно-ориентированными двигательными навыками и умениями;
* воспитание бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, овладение технологиями здоровьесберегающих систем физического воспитания и спортивной подготовки, умением их творчески использовать в индивидуальных и коллективных формах занятий в условиях активного отдыха и досуга;
* освоение знаний о ценностях физической культуры, создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни.

**Задачи реализации учебного предмета.**

Изучение физической культуры на ступени начального общего образования направлено на достижение следующих **задач**:

* **укрепление** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;
* **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
* **овладение** общеразвивающими и коррегирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
* **воспитание** познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.
* **Роль предмета в формировании ключевых компетенций**
* Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.
* **Межпредметные связи изучения предмета.**
* Учебный предмет физическая культура тесно связан с окружающим миром, математикой.

**Особенности организации учебного процесса по физической культуре.**

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» 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).

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

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**Формы организации**

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

* образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
* образовательно-предметной направленностииспользуются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
* образовательно-тренировочной направленностииспользуются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

Приобретаемые знания умения и навыки в последующем закрепляются во внеурочных формах занятий: физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного и продленного дня, фузкультурно - массовых и спортивных мероприятиях, во внеклассной работе.

**Формы контроля используемые учителем:**

* Индивидуальный и фронтальный опрос
* Работа в паре, в группе
* **Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»**
* ***Личностные результаты:***
* • активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* • проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* • проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
* ***Метапредметные результаты:***
* • характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* • обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
* • общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* • обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* • организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* • планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
* • анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
* • видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
* • оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
* • управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* • технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.
* ***Предметные результаты:***
* • планирование занятий физическими упражнениями
* режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;
* • изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* • представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* • измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
* • оказание посильной помощи и моральной поддержкам
* сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелтельное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
* • организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
* • бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
* • организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
* • характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
* • взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* • объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
* • подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* • нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
* • выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
* • выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;
* • выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Учебно-тематический план**

* **Гимнастика с элементами акробатики** ---------------18 ч.
* **Легкая атлетика** ------------------------------ 11 ч.
* Лыжная подготовка -------------------------------------- 15ч.
* **Подвижные игры на основе баскетбола** ----------------------------------------------------- 24 ч.

                                       Итого --------------------------------------- 68 ч.

**Содержание программного материала**

**Естественные основы (в процессе урока)**

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.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Изменение роста, веса и силы мышц.

**Социально-психологические основы(в процессе урока)**

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.

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 и тестирования физических качеств.

**Приёмы закаливания.**

**Способы саморегуляции и самоконтроля (в процессе урока)**

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приёмы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приёмами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

**Гимнастика с элементами акробатики (18ч)**

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимна­стического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.

**Легкая атлетика (11 ч)**

Понятия: эстафета, темп, длительность бега, команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. в коридоре с макси­мальной скоростью. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние

Лыжная подготовка (15час)

Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами на руках. выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переноска лыж. Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без полок в шеренге и в колонне за учителем Ступающий шаг: упражнения –перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание носком вправо и влево. Спуск в основной стойке. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Подъем «полуелочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке.

**Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)**

Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Ведение мяча с изменением скорости.

**Календарно**  **- тематическое планирование уроков физической культуры 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | | | **Кол-во часов** | **Характеристика деятельности учащихся**  **или виды учебной деятельности** | | **Виды контроля, измерители** | **Планируемые результаты освоения материала** | **Домашнее задание** | **Дата проведения** | |
| **По плану** | **Факт** |
| **Легкая атлетика (11ч)** | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Ходьба и бег с изменением длины и частоты шага. | | 1 | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с макси­мальной скоростью. ОРУ. Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ. | | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | Повторить правила ТБ | 3,09 |  |
| 2 | | Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость. | | 1 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей. | | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | Выполнять бег на корот. расстояния | 4,09 |  |
| 3 | | Бег на скорость (30м). Встречная эстафета. | | 1 | Бег на скорость. Развитие скоростных способностей.  Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30 м) | Текущий | Выполнять бег на скорость | **10,09** |  |
| 4 | | Бег на скорость (60м) Игра «Кот и мыши». | | 1 | Бег на скорость. Развитие скоростных способностей. | | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью(60 м) | Текущий | Повторить правила игры | 11,09 |  |
| 5 | | Бег на результат. Развитие скорост­ных способностей. | | 1 | Бег на результат (30, 60 м). Развитие скорост­ных способностей. Игра «Смена сторон». По­нятия «эстафета», «старт», «финиш». | | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м) | 30м: м.:5,0-5,5-6,0с; д.:5,2-5,7-6,0  60м: м.:10,0с, д.:10,5с | Выполнять ОРУ | 17,09 |  |
| 6 | | Прыжок в длину с разбега. Игра «Зайцы в огороде». | | 1 | Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых ка­честв. Влияние бега на здоровье. | | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Текущий | Выполнять прыжки через скакалку | 18,09 |  |
| 7 | | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. | | 1 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Текущий | Выполнять прыжки в длину с места | 24,09 |  |
| 8 | | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Шишки, желуди, орехи». | | 1 | Прыжок в длину с разбега. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. | | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Текущий | Выполнять прыжки в длину с места | 25,09 |  |
| 9 | | Бросок теннисного мяча на дальность и в цель. | | 1 | Метание теннисного мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых качеств. Прави­ла соревнований в метании | | Уметь: метать из различных положений на дальность | Текущий | Выполнять прыжки через скакалку | 1,10 |  |
| 10 | | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. | | 1 | Метание теннисного мяча с места на дальность, точность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых качеств. Прави­ла соревнований в метании | | Уметь: метать из различных положений на дальность | Текущий | Повторить правила игры | 2,10 |  |
| 11 | | Бросок набивного мяча. | | 1 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение. | | Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель | Текущий | Выполнять комплекс ОРУ | 7,10 |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (18ч)** | | | | | | | | | | | |
| 12 | | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. (6ч)  ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. | | 1 | | Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ. | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Выполнять кувырок вперед | 8,10 |  |
| 13 | | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках. | | 1 | | Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Выполнять кувырок назад | 14,10 |  |
| 14 | | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках. | | 1 | | Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Выполнять кувырок вперед, назад | 15,10 |  |
| 15 | | ОРУ. Мост. Кувырок назад и перекат. | | 1 | | Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Повторить команды | 21,10 |  |
| 16 | | ОРУ. Мост. Кувырок назад и перекат. Игра «Точный поворот». | | 1 | | Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Выполнять кувырок назад с перекатом | 22,10 |  |
| 17 | | ОРУ. Мост. Кувырок назад и перекат. Игра «Точный поворот». | | 1 | | Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках.  Игра «Быстро по местам». | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробат. элементы раздельно и в комбинации | Оценка техники выполне­ния ком­бинации | Выполнять кувырок назад | 28,10 |  |
| 18 | | Висы (6ч).  ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом. | | 1 | | Построение в две шеренги. Вис завесом. ОРУ с гимн. палкой. Подвижная игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы и упоры | Текущий | Выполнять комплекс ОРУ | 29,10 |  |
| 19 | | ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги. | | 1 | | Построение в две шеренги. Вис завесом. ОРУ с гимн. палкой. Подвижная игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы и упоры | Текущий | Повторить правила игры | 11,11 |  |
| 20 | | ОРУ с обручами. Вис на гимнастической стенке. Подтягивание в висе. | | 1 | | На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Не ошибись». Развитие силовых качеств. | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | Выполнять подтягивание и отжимание | 12,11 |  |
| 21 | | Поднимание ног в висе. Эстафеты. | | 1 | | На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Не ошибись». Развитие силовых качеств. | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Выполнять комплекс ОРУ | 18,11 |  |
| 22 | | ОРУ с мячами. Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в висе. | | 1 | | Построение в две шеренги. Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в висе. ОРУ с мячами. Подвижная игра «Три движения». Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Выполнять подтягивание и отжимание | 19,11 |  |
| 23 | | Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в висе. | | 1 | | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Подтягивания  м.:5-3-1р.;  д.:12-8-2 р. | Повторить перестроение | 25,11 |  |
| 24 | | Опорный прыжок, лазание по канату(6ч)  ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. | | 1 | | Передвижение но диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: лазать по гимнастической стенке | Текущий | Повторить правила игры | 26,11 |  |
| 25 | | Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. | | 1 | | Передвижение но диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: лазать по гимнастической стенке | Текущий | Выполнять комплекс ОРУ | 2,12 |  |
| 26 | | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема, перелезание через препятствие. | | 1 | | Передвижение но диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | Знать правила игры | 3,12 |  |
| 27 | | Опорный прыжок на горку матов. | | 1 | | Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Выполнять комплекс ОРУ | 9,12 |  |
| 28 | | Опорный прыжок на горку матов. | | 1 | | Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Выполнять прыжки на месте | 10,12 |  |
| 29 | | Опорный прыжок на горку матов. | | 1 | | Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Оценка техники лазания по канату | Выполнять комплекс ОРУ | 16,12 |  |
| **Лыжная подготовка ( 15ч)** | | | | | | | | | | | |
| 30 | | Вводный. Правила ТБ во время лыжной подготовки. | | 1 | | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами на руках. выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. передвижение ступающим шагом 25-30 м. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Знать:* правила Т\б,  *Уметь:* правильно выполнять упражнения с лыжами на руках, переноску лыж, повороты на лыжах. | Текущий | Знать правила ТБ во время лыжн. подготовки | 17,12 |  |
| 31  32 | | Техника передвижения и торможения на лыжах | | 2 | | Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без полок в шеренге и в колонне за учителем. Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий | Повторить технику выполнения передвижения на лыжах | 23,12 |  |
| 33 | | Попеременный двухшажный ход с палками | | 1 | | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом размеченной ориентирами. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий | Повторить попеременный двухшажный ход с палками | 24,12 |  |
| 34 | | Одновременный двухшажный ход | | 1 | | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий | Прохождение дистанции до 1 км |  |  |
| 35  36 | | Техника передвижения на лыжах | | 2 | | Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой». | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами | Текущий | Катание на лыжах |  |  |
| 37 | | Совершенствование техники передвижения на лыжах | | 1 | | Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок. | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами | Текущий | Катание на лыжах |  |  |
| 38 | | Техники передвижения на лыжах | | 1 | | Попеременный двухшажный ход: подводящие упражнения. передвижение без палок по учебной лыжне. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами | Текущий | Прохождение дистанции до 1 км |  |  |
| 39  40 | | Ходьба на лыжах по пересеченной местности | | 2 | | Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «смелее с горки», «не задень. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами | Текущий | Катание на лыжах |  |  |
| 41 | | Ходьба на лыжах по пересеченной местности | | 1 | | Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке. | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами | Текущий | Катание с горки |  |  |
| 42  43 | | Техники передвижения на лыжах | | 2 | | Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе. | *Уметь:* правильно выполнять технику преодоления подъема на лыжах различными способами | Текущий | Катание на лыжах |  |  |
| 44 | | Эстафета на лыжах | | 1 | | Эстафета на лыжах. | *Уметь:* правильно выполнять технику преодоления подъема на лыжах различными способами | Текущий | Катание на лыжах с горки |  |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (24ч)** | | | | | | | | | | | |
| 45 | | | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. | 1 | | Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой (левой) рукой с высоким отскоком. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Выполнять ОРУ с мячом |  |  |
| 46 | | | Ведение мяча на месте с высоким отскоком. | 1 | | Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой (левой) рукой с высоким отскоком. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Выполнять ведение мяча |  |  |
| 47 | | | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. | 1 | | Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой (левой) рукой с низким отскоком. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Выполнять комплекс ОРУ с мячом |  |  |
| 48 | | | Ведение мяча на месте с низким отскоком. | 1 | | Текущий | Выполнять ведение мяча |  |  |
| 49 | | | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | 1 | | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой (левой) рукой. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Выполнять ведение, передачу мяча |  |  |
| 50 | | | Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. | 1 | | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой (левой) рукой. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Выполнять ведение мяча |  |  |
| 51 | | | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | 1 | | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Текущий | Повторить правила игры |  |  |
| 52 | | | Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. | 1 | | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Выполнять комплекс ОРУ с мячом |  |  |
| 53 | | | Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. | 1 | | Ловля и передача мяча на месте в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.ОРУ. Игра «Попади в цель». Развитие координац. способ-тей. | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Текущий | Подготовить задания с мячом для эстафеты |  |  |
| 54 | | | Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Мяч ловцу». | 1 | | Ловля и передача мяча на месте в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.ОРУ. Игра «Попади в цель». Развитие координац. способ-тей. | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Текущий | Повторить правила игры |  |  |
| 55 | | | ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в круге | 1 | | Ловля и передача мяча на месте в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.ОРУ. Игра «Попади в цель». Развитие координац. способ-тей. | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Текущий | Повторить правила игры |  |  |
| 56 | | | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 | | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Снайперы». Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Текущий | Повторить технику выполнения бросков |  |  |
| 57 | | | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. | 1 | | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Текущий | Повторить технику выполнения передачи мяча |  |  |
| 58 | | | Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. | 1 | | Ловля и передача мяча в движении в квадрате. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол | Текущий | Выполнять комплекс ОРУ с мячом |  |  |
| 59 | | | Ловля и передача мяча в квадрате. | 1 | | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. играть в мини-баскетбол | Текущий | выполнять ловлю и передачу мяча |  |  |
| 60 | | | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 | |  | Текущий | выполнять броски мяча |  |  |
| 61 | | | Ловля и передача мяча в квадрате. | 1 | | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | выполнять ловлю и передачу мяча |  |  |
| 62 | | | Эстафеты с мячами Игра в мини-баскетбол. | 1 | | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | выполнять комплекс ОРУ с мячом |  |  |
| **Легкая атлетика (6 ч)** | | | | | | | | | | | |
| 63 | | Бег и ходьба (4ч)  Бег на скорость. Встречная эстафета. | | 1 | | Бег на скорость. Встречная эстафета. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения ФУ. | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | Выполнять бег на короткие дистанции |  |  |
| 64 | | Бег на скорость (30м). Встречная эстафета. | | 1 | | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | Выполнять бег на короткие дистанции |  |  |
| 65 | | Бег на скорость(60м). Встречная эстафета. | | 1 | | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | Выполнять бег на скорость |  |  |
| 66 | | Бег на результат (30м, 60м). Круговая эстафета. | | 1 | | Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Невод». | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | 30м: м.:5,0-5,5-6,0с; д.:5,2-5,7-6,0  60м:  м.10,0с, д.- 10,5с  60м: м.:10,0с, д.:10,5с | Выполнять бег на скорость |  |  |
| 67 | | Прыжки(3ч).  Прыжок в длину способом «согнув ноги». | | 1 | | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму | Текущий | Выполнять комплекс ОРУ |  |  |
| 68 | | Тройной прыжок с места. | | 1 | | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму | Текущий | Повторить правила игры |  |  |

**Требования к уровню подготовки обучающихся:**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

**Учащиеся должны знать:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

- о способах и особенностях движений, передвижений;

- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

-об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;

-о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

**Учащиеся должны уметь:**

-выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

-выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

-взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

По окончании начальной школы обучающиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, | 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 3X10м, с | 11,0 |  |

В процессе обучения используются современные **образовательные технологии**:

1. здоровьесберегающие
2. информационно-коммуникативные
3. технологии личностно-ориентированного обучения
4. уровневого, дифференцированного обучения
5. развивающее обучение;
6. игровые технологии.

УМК состоит из поурочных разработок по физкультуре для 4 класса (М.: ВАКО, 2008), учебника для общеобразовательных учреждений Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл. (М.: Просвещение, 2011)

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Методическая литература:**

Поурочные разработки по физкультуре: 4 класс. – М.: ВАКО, 2008. (В помощь школьному учителю)

**Дополнительная литература:**

1.Г.Ю. Фокин Уроки физкультуры в начальной школе 1-4 классы Москва.: «Школьная пресса», 2003

2.«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010

3. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.

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

5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.

6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.

7.«Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.