**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Тальменская средняя общеобразовательная школа №6»**

**Тальменского района Алтайского края**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено  На заседании Педагогического совета  Протокол от 30.08.13 №10 | Утверждаю директор МКОУ «Тальменская  СОШ №6»  Н.Л. Алексеева \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Приказ от 30.08.2013 г № 52/1 |

**Рабочая программа учебного предмета**

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »

4 класс,

(начальное общее образование)

**Составитель:**

Звягинцева Светлана Борисовна,

учитель начальных классов

высшей квалификационной категории

**Тальменка**

**2013**

**Пояснительная записка**

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников.

**Целью**школьного физического воспитания начального общего образования является форми­рование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с реше­нием следующих образовательных задач:

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государ­ственного образовательного стандарта начального общего обра­зования, Концепции духовно-нравственного развития и воспи­тания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение.2011) «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». Программа адресована обучающимся четвёртого класса общеобразовательной школы (начальное общее образование). В данном классе ведётся апробация ФГОС начального общего образования (приказ отдела образования Тальменского района Алтайского края от 27.08.10г №183/1 «Об апробации ФГОС начального общего образования») В классе обучается 23 человека. 100% этих учащихся усвоили материал 1-3 класса по данному предмету на базовом уровне.5 человек имеют подготовительную группу. Учащихся, имеющих специальную медицинскую группу в классе - нет.

Обучение в классе ведётся на русском языке. Применяется системно-деятельностный подход в обучении.

Срок реализации рабочей программы-1год.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно раз­виваются мышление, творчество и самостоятельность. Выбор УМК обоснован тем, что он ориентирован на планируемые результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования. При этом, в УМК «Школа России» бережно сохранены лучшие традиции российской школы, доказавшие свою эффективность в образовании учащихся младшего школьного возраста, обеспечивая как реальные возможности личностного развития и воспитания ребенка, так и достижение положительных результатов в его обучении.  Учебно-методический комплекс «Школа России» построен на единых для всех учебных предметов концептуальных основах и имеет полное программно-методическое обеспечение. Используется учебник:

Лях, В.И. Мой друг физкультура: 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2011.При составлении рабочей программы в авторскую программу В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение.2011) «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» изменения не внесены. В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

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

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

Согласно Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации на изучение физической культуры в 4 классе отводится 102 учебных часа, из расчета 3часа в неделю.

При составлении рабочей программы в авторскую программу В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение.2011) «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» изменения не внесены. Учащихся, обучающихся по индивидуальным учебным планам, в классе, где реализуется рабочая программа - нет.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения, способности познавательной и предметной деятельности.

**Рабочая программа по предмету интегрирована** с программой формирования универсальных учебных действий. На каждом уроке предполагается работа по формированию УД в сфере личностных УУД: внутренняя позиция школьника, адекватная мотивация учебной деятельности, в сфере регулятивных УУД: целеполагание, планирование, контроль и оценка знаний; в сфере познавательных УУД: использование знако - символических средств и широкого спектра логических действий; в сфере коммуникативных УУД: сотрудничество с учителем и одноклассниками, работа в парах и группах.

**Рабочая программа по предмету интегрирована** с программой формирования культуры здорового и безопасного образа жизни: на уроках предусмотрено формирование установки школьников на безопасный, здоровый образ жизни. Запланировано обсуждение с детьми проблем, связанных с безопасностью жизни, укреплением собственного физического, нравственного и духовного здоровья, активным отдыхом.

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

В результате изучения предмета физическая культура 4 классе начального общего образования у выпускниковбудут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные* и *коммуникативные* универсальные учебныедействия как основа умения учиться.

В **сфере личностных универсальных учебных действий**будут сформированы внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные ипознавательные мотивы, ориентация на моральные нормы иих выполнение, способность к моральной децентрации.

В **сфере регулятивных универсальных учебных действий**выпускники овладеют всеми типами учебных действий,направленных на организацию своей работы в образовательном учреждении и вне его, включая способность приниматьи сохранять учебную цель и задачу, планировать её реализацию (в том числе во внутреннем плане), контролировать иоценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

В **сфере познавательных универсальных учебных действий**выпускники научатся воспринимать и анализировать сообщения и важнейшие их компоненты — тексты, использовать знаково-символические средства, в том числеовладеют действием моделирования, а также широким спектром логических действий и операций, включая общие приёмы решения задач.

В **сфере коммуникативных универсальных учебных действий**выпускники приобретут умения учитывать позициюсобеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию, отображатьпредметное содержание и условия деятельности в сообщениях, важнейшими компонентами которых являются тексты.

**Личностные универсальные учебные действия**

У выпускника будут сформированы:

• внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

• широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

• учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

• ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

• способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;

• основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;

• ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

• знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания как переходного от доконвенционального к конвенциональному уровню;

• развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;

• эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;

• установка на здоровый образ жизни;

• основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

• чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

*Выпускник получит возможность для формирования:*

• *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*

• *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*

• *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*

• *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*

• *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*

• *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*

• *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*

• *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*

• *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*

• *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.*

**Регулятивные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

• принимать и сохранять учебную задачу;

• учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

• планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

• учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

• осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);

• оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;

• адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

• различать способ и результат действия;

• вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках;

• выполнять учебные действия в материализованной, гипермедийной, громкоречевой и умственной форме.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*

• *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*

• *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*

• *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*

• *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*

• *самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

**Познавательные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

• осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе, контролируемом пространстве Интернета;

• осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

• использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные) для решения задач;

• строить сообщения в устной и письменной форме;

• ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

• основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

• осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

• осуществлять синтез как составление целого из частей;

• проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

• устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

• строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

• обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

• осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

• устанавливать аналогии;

• владеть рядом общих приёмов решения задач.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*

• *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*

• *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*

• *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*

• *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*

• *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*

• *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*

• *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*

• *произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.*

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

• адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

• допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

• учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

• формулировать собственное мнение и позицию;

• договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

• строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

• задавать вопросы;

• контролировать действия партнёра;

• использовать речь для регуляции своего действия;

• адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*

• *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*

• *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*

• *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*

• *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*

• *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*

• *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*

• *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*

• *адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;*

• *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.*

**Предметные результаты**

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний

для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения, обучающиеся на ступени начального общего образования:

• начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

• начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

• узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

• освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

• научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

• освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

• научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

• научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

• приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

• освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

**Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

• раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

• ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

• организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

*• выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

*• характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Способы физкультурной деятельности**

Выпускник научится:

• отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

• организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

• измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Выпускник получит возможность научиться:*

*• вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

*• целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

*• выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

• выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

• выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

• выполнять организующие строевые команды и приёмы;

• выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

• выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);

• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

• выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

*• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

*• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

*• играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*

*• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

*• плавать, в том числе спортивными способами;*

*• выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффектив­ности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготов­ленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физи­ческими упражнениями.

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. Оценка ставится за технику движений и теоретиче­ские знания (если ученик освобождён от уроков после болезни на какой-то промежуток времени).

**По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, учитываются глубина и полнота 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 с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является де­монстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с 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.

**Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе**, **занимаются по данной программе без выполнения контрольных нормативов. Учащихся, имеющих специальную медицинскую группу в классе - нет.**Итоговая аттестация за курс 4 класса будет проведена по заданиям для итоговой оценки достижения планируемых результатов по предмету, разработанных группой авторов под редакцией Г. С. Ковалёвой, О. Б. Логиновой «Планируемые результаты начального общего образования»- М.: Просвещение 2011г., с.109-119. Для получения своевременной и достоверной информации, управления повышением качества преподаваемого предмета в 4 классе проводится мониторинг результатов достижений учащихся в конце изучения каждого из разделов учебной программы.

**Содержание учебного предмета.**

1. Базовая часть:

- Основы знаний о физической культуре: (в течение уроков)

- естественные основы

- социально-психологические основы

- приёмы закаливания

- способы саморегуляции

- способы самоконтроля

**Легкоатлетические упражнения: 21ч**

- бег

- прыжки

- метания

**Гимнастика с элементами акробатики:18ч**

построения и перестроения

общеразвивающие упражнения с предметами и без

упражнения в лазанье и равновесии

простейшие акробатические упражнения

упражнения на гимнастических снарядах

**Лыжная подготовка**:**21ч**

освоение техники передвижения на лыжах

способы поворотов

спуск и подъём с пологих склонов

**Подвижные игры:18ч**

освоение различных игр и их вариантов

система упражнений с мячом

2. Вариативная часть:

П**одвижные игры с элементами баскетбола 24ч**

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Вид деятельности и формы. | Вид занятия |
|  | Лёгкоатлетические упражнения (11ч) | | |
| 1 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Ходьба через препятствие. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ. | Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.  Описывать технику прыжковых упражнений  Осваивать технику прыжковых упражнений.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.  Описывать технику бросков большого набивного мяча.  Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.  Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.  Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча | практическое |
| 2 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60м. игра «Белые медведи». Развитие скоростных качеств. Олимпийские игры: история возникновения. |
| 3 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60м. игра «Белые медведи». Развитие скоростных качеств. Олимпийские игры: история возникновения. |
| 4 | Бег с максимальной скоростью 60м. игра «команда быстроногих». Развитие скоростных качеств. Олимпийские игры: история возникновения. |
| 5 | Бег из различных исходных положений с максимальной скоростью, с изменением скорости с прыжками через условные рвы |
| 6 | Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. |
| 7 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты до 70 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 8 | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге прыжках. |
| 9 | Метание теннисного мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. |
| 10 | Метание теннисного о мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. |
| 11 | Бросок набивного мяча 2 руками из различных положений. |
|  | Подвижные игры (18ч) | | |
| 12 | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | практическое |
| 13 | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 14 | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 15 | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 16 | ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 17 | ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 18 | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 19 | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 20 | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 21 | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 22 | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 23 | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 24 | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 25 | ОРУ. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 26 | Броски по воротам с 3-4 м(гандбол) |
| 27 | Броски в цель в ходьбе и медленном беге. |
| 28 | ОРУ. Удары по воротам в футболе. |
| 29 | ОРУ. Удары по воротам в футболе. |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола (24ч) | | |
| 30 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении, шагом. Броски в щит. ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей. | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.  Осваивать технические действия из спортивных игр.  Моделировать технические действия в игровой деятельности.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из  спортивных игр.  Осваивать универсальные  умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. | практическое |
| 31 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении, шагом. Броски в щит. ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей. |
| 32 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении, шагом. Броски в щит. ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей. |
| 33 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении, шагом. Броски в щит. ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей. |
| 34 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей. |
| 35 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей. | практическое |
| 36 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. |
| 37 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. |
| 38 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. |
| 39 | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей. |
| 40 | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей. |
| 41 | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей. |
| 42 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей. |
| 43 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей. |
| 44 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. |
| 45 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. |
| 46 | Ловля и передача мяча в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч-ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. |
| 47 | Ловля и передача мяча в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч-ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. |
| 48 | Ловля и передача мяча в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч-ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. |
| 49 | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. |
| 50 | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | практическое |
| 51 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. |
| 52 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. |
| 53 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. |
|  | Лыжная подготовка (21ч) | | |
| 54 | Спортивная одежда, обувь для занятий лыжной подготовкой. Повороты вокруг носков. Попеременный двухшажный ход. | Описывать технику разучиваемых шагов на лыжах.  Осваивать технику лыжных шагов. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании лыжных шагов и спусков.  Выявлять характерные ошибки при выполнении лыжных шагов. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах.  Проявлять качества силы, координации и выносливости | практическое |
| 55 | Спортивная одежда, обувь для занятий лыжной подготовкой. Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход |
| 56 | Спортивная одежда, обувь для занятий лыжной подготовкой. Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. |
| 57 | Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. |
| 58 | Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. |
| 59 | Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. |
| 60 | Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. |
| 61 | Попеременный двухшажный ход.Дистанция до 2,5 км. |
| 62 | Попеременный двухшажный ход.Дистанция до 2,5 км. |
| 63 | Попеременный двухшажный ход.Дистанция до 2,5 км. |
| 64 | Попеременный двухшажный ход.Дистанция до 2,5 км. |
| 65 | Попеременный двухшажный ход.Дистанция до 2,5 км. |
| 66 | Торможение «плугом» и упором. |
| 67 | Торможение «плугом» и упором. |
| 68 | Торможение «плугом» и упором. |
| 69 | Торможение «плугом» и упором. |
| 70 | Подъем на склон «лесенкой» и «ёлочкой». |
| 71 | Подъем на склон «лесенкой» и «ёлочкой». |
| 72 | Подъем на склон «лесенкой» и «ёлочкой». |
| 73 | Попеременный двухшажный ход.Дистанция до 2,5 км. |
| 74 | Попеременный двухшажный ход.Дистанция до 2,5 км. |
|  | Гимнастика с элементами акробатики (18ч) | | |
| 75 | Кувырок назад и кувырок вперёд. Инструктаж по ТБ. | Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.  Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!»,  «Стой! ».  Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.  Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  Проявлять качества силы, координации и выносливости | практическое |
| 76 | Кувырок назад и кувырок вперёд. Инструктаж по ТБ. |
| 77 | Мост с помощью и самостоятельно. |
| 78 | Мост с помощью и самостоятельно. |
| 79 | Вис завесом. Вис на согнутых руках, согнув ноги. |
| 80 | Вис прогнувшись на гимнастической стенке. |
| 81 | Подтягивание в висе. |
| 82 | Лазание по канату. |
| 83 | Лазание по канату. |
| 84 | Лазание по канату. |
| 85 | Опорный прыжок на горку из матов через козла. |
| 86 | Опорный прыжок на горку из матов через козла. |
| 87 | Опорный прыжок на горку из матов через козла. |
| 88 | Опорный прыжок на горку из матов через коня. |
| 89 | Опорный прыжок на горку из матов через коня. |  | практическое |
| 90 | Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. |
| 91 | Ходьба по бревну на носках, повороты прыжком. |
| 92 | Ходьба по бревну на носках, повороты прыжком. |
|  | Легкая атлетика (10ч) | | |
| 93 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60м. игра «белые медведи». Развитие скоростных качеств. | Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  Осваивать технику прыжковых упражнений.  Осваивать технику бросков малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков малого мяча.  Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков мяча. | практическое |
| 94 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60м. игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных качеств. |
| 95 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60м. игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных качеств. |
| 96 | Бег на результат 30, 60м. Развитие скоростных качеств. Игра «Смена сторон» |
| 97 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 98 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. | практическое |
| 99 | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробышки». Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 100 | Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной) |
| 101 | Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной) |
| 102 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств. |

Полифункциональное использование учебного оборудования:

На уроках № 1-102-используется оборудование спортивного зала по теме урока.

На уроках № 30-53- используется оборудование спортивного зала: игровая приставка Консоль.

Материально-технического обеспечения образовательного процесса.

#### Перечень учебно-методического обеспечения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Количество** |
| **1.** | **Основная литература для учителя** |  |
| **1.1.** | **Стандарт начального общего образования по физической культуре** | **Д** |
| **1.2.** | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011. | **Д** |
| **1.3.** | **Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2009.** | **Ф** |
| **1.4.** | **Рабочая программа по физической культуре** | **Д** |
| **2.** | Дополнительная литература для учителя |  |
| **2.1.** | **Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»** | **Ф** |
| **2.2.** | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2009. | **Д** |
| **2.3.** | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г. | **Д** |
| **2.4.** | Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2009 г. | **Д** |
| **2.5.** | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 2009. | **Д** |
| **2.6.** | Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2010. | **Д** |
| **3.** | Дополнительная литература для обучающихся |  |
| **3.1.** | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | **Д** |
| **4.** | **Технические средства обучения** |  |
| 4.1. | Музыкальный центр | Д |
| 4.2. | Аудиозаписи | Д |
| 5. | Учебно-практическое оборудование |  |
| 5.1. | Бревно гимнастическое напольное | П |
| 5.2. | Козел гимнастический | П |
| 5.3. | Канат для лазанья | П |
| 5.4. | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |
| 5.5. | Стенка гимнастическая | П |
| 5.6. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 5.7. | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 5.8. | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 5.9. | Палка гимнастическая | К |
| 5.10. | Скакалка детская | К |
| 5.11. | Мат гимнастический | П |
| 5.12. | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 5.13. | Кегли | К |
| 5.14. | Обруч пластиковый детский | Д |
| 5.15. | Планка для прыжков в высоту | Д |
| 5.16. | Стойка для прыжков в высоту | Д |
| 5.17. | Флажки: разметочные с опорой, стартовые | Д |
| 5.18. | Лента финишная |  |
| 5.19. | Рулетка измерительная | К |
| 5.20. | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям |  |
| 5.21. | Лыжи детские (с креплениями и палками) | П |
| 5.22. | Щит баскетбольный тренировочный | Д |
| 5.23. | Сетка для переноски и хранения мячей | П |
| 5.24. | Сетка волейбольная | Д |
| 5.25. | Аптечка | Д |

**Д** – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);  
**К** – полный комплект (для каждого ученика);  
**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
**П** – комплект