Администрация МО «Заиграевский район»
Управление образования администрации МО «Заиграевский район»
МБОУ Онохойская средняя общеобразовательная школа №2

Утверждаю
Директор МБОУ
_____
Приказ №__ от « 1 »
сентября 2014г

Согласовано заместитель
директора по УВЧ
МБОУ Онох сош №2
« 1 » сентября 2014г
_____

Программа **рассмотрена** и
одобрена на заседании
МО
Протокол № 1 от « 1 »
сентября 2014г.

Рабочая программа
по физической культуре

для учащихся 4 класса

учителя Пантелеевой Е.Я.

2014-2015 уч.год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа для учащихся 4 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования 2011 года, комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 **классов (авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Москва «Просвещение», 2008 г.),** , образовательной программы МБОУ Онохойская средняя общеобразовательная школа №2 в соответствии с положением о рабочей программе МБОУ Онохойская средняя общеобразовательная школа №2 ,базисного учебного плана школы 2014 года, планируемых результатов начального общего образования.

Программа разработана для **трёх** учебных занятий в неделю на **102** часа и ориентирована в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре в соответствии с учебным планом МБОУ Онохойская средняя общеобразовательная школа на 2014- 2015 учебный год..

Учащиеся на уроках физической культуры осваивают программный материал с включением в каждый раздел программного материала по учебным четвертям народных, подвижных и элементов спортивных игр. Подвижные игры планируется включать в каждый урок, на протяжении всего учебного года независимо от базовых разделов программного материала.

В 4 классе включаются в уроки преимущественно народные игры и подвижные с элементами спортивных игр и на уроках планируется включение 2-3 игр с учётом решаемых задач, особое внимание уделяется умению школьников организовывать и проводить игры самостоятельно, овладевая основами инструкторской практики.

Программный материал по подвижным, народным и спортивным играм сгруппирован по преимущественному воздействию на соответствующие двигательные способности и умения.

При проведении игр на уроках необходимо учитывать выполнение разделов программного материала.

Целью школьного физического воспитания 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.

При планировании учебного материала для учащихся 4 классов настоящей программы были внесены изменения:

1. При отсутствии спортивной площадки заменить тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика» и «Подвижные игры».
2. При отсутствии реальной возможности для освоения школьниками содержания раздела «Плавание», заменить его содержание легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

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.

Важнейшим требованием проведения современного 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.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
• Законе «Об образовании»;
• Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
• Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
• примерной программе начального общего образования;
• приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

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, региональный компонент *(лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, **в 4 классе— 102 ч.**

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В течение учебного года при необходимости будет производиться коррекция программы

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

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.

Личностные результаты

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

• 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;

* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

1. Базовая часть:

- Основы знаний о физической культуре:
  - естественные основы
  - социально-психологические основы
  - приёмы закаливания
  - способы саморегуляции
  - способы самоконтроля
- Легкоатлетические упражнения:
  - бег
  - прыжки
  - метания
- Гимнастика с элементами акробатики:
  - построения и перестроения
  - общеразвивающие упр. с предметами и без
  - упражнения в лазанье и равновесии
  - простейшие акробатические упражнения

- упражнения на гимнастических снарядах

- Кроссовая подготовка:
  - освоение техники бега в равномерном темпе
  - чередование ходьбы с бегом
  - упражнения на развитие выносливости
- Подвижные игры:
  - освоение различных игр и их вариантов
  - система упражнений с мячом

2. Вариативная часть:
   - подвижные игры с элементами баскетбола.

№	Наименование раздела	Количество часов	Контрольные измерители
1	Легкая атлетика	11ч	Бег 30 метров, метание мяча в цель, прыжки в длину с места
2	Кроссовая подготовка	10	
3	Гимнастика с элементами акробатики	17	Висы
4	Подвижные игры	17	
5	Подвижные игры на основе баскетбола	23	
6	Кроссовая подготовка	9	
7	Легкая атлетика	9	Бег 30м,метание мяча в цель, прыжки в длину с места

Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты освоения материала (предметные)	Планируемые результаты освоения материала (УУД)	Вид контроля	Дата
1	2	3	4	6	7		8	
1 Легкая атлетика								
Л	**1-5**	Ходьба и бег	5	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	**Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	***Познавательные:*** рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры, проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, технично выполнять челночный бег, выполнять различные варианты пасов, проходить тестирование метания мешочка на дальность, метать мешочек на дальность с разбега,	Текущий	
				Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	**Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м		Текущий	
				Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие	**Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и		Бег (30 м).	

				скоростных способностей	беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол», бросать набивной мяч способами «от груди», «снизу», «из-за головы» ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию, самостоятельно формулировать познавательные цели, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.	Мальчики 5.0–5.5–6.0; девочки: 5.2–5.7–6.0. Бег (60 м). Мальчики10.0; девочки: 10.5	
	6-8	Прыжки	3	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться		Текущий	
				Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых	**Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, правильно	***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга,	Текущий	

				способностей	приземляться	работать в группе, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать про дуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. ***Личностные:*** Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, само-стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред-ставлений о нравственных нормах, социальной спра-ведливости и свободе		
				Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться		Текущий	
	9-11	Метание	3	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** метать из различных положений на дальность и в цель		Текущий	
				Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** метать из различных положений на дальность и в цель		Текущий	
				Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** метать из различных положений на дальность и в цель		Метание в цель: из 5 попыток – 3 попада-ния(зачет)	

2Кроссова подготовка								
	12-22	Бег по пересеченной местности	11	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	***Познавательные:*** технично выполнять челночный бег, проходить станции круговой тренировки, преодолевать полосу препятствий, выполнять беговые упражнения, ***Регулятивные:*** видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий, контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. ***Коммуникативные:***	Текущий	
				Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		Текущий	
				Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		Текущий	
				Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		Текущий	
				Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		Текущий	

				Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. слушать и слышать друг друга и учителя, ***Личностные:*** Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Текущий	
				Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		Без учета времени	
3	**Гимнастика с элементами акробатики**							

А	**23-28**	Акробатика. Строевые упражнения Упражнения в равновесии	6	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ	**Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	***Познавательные:*** проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Перестрелка», проходить тестирование подтягиваний и отжиманий, играть в подвижную игру «Антивышибалы», выполнять кувырок вперед с разбега, с трех шагов, с разбега и через препятствие, уметь делать зарядку, выполнять различные варианты кувырков вперед, проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Вышибалы» проходить тестирование подъема туловища за 30 с, проходить тестирование подтягиваний и отжиманий, ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее	Текущий	
				ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	**Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации		Текущий	

						по указанию взрослого, ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. ***Личностные:*** Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответствен ности за свои поступки на основе представлений о нравственных		

						нормах, социальной справедливости и свободе		
				ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	**Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации		Текущий	
				ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	**Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации		Фронтальный: выполнение комбинации из разученных элементов	
	29-34	Висы	6	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	**Уметь** выполнять висы и упоры		Текущий	

				ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	**Уметь** выполнять висы и упоры		Текущий	
				ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	**Уметь** выполнять висы и упоры		Текущий	
				ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	**Уметь** выполнять висы и упоры		Текущий	
				ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	**Уметь** выполнять висы и упоры		Текущий	
				ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля».	**Уметь** выполнять висы и упоры, подтягивание в висе		Оценка техники выполнения висов.	

				Развитие силовых качеств			Поднима-ние ног в висе: «5» – 12; «4» – 8; «3» – 2. Подтягив ание: «5» – 5; «4» – 3; «3» – 1	
	35-40	Опорный прыжок, лазание по канату	6	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок		Текущий	
				ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок		Текущий	
				ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок	**Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять		Текущий	

				взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	опорный прыжок			
				ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок		Текущий	

				ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок		Оценка техники лазанья по канату	
4	**Подвижные игры**							
	41-58	Подвижные игры	18	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	***Познавательные:*** уметь выбирать подвижные игры и играть в них, выполнять различные элементы	Текущий	
				ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом,		Текущий	

				способностей	прыжками, метаниями	в игре в соответствии с заданием,		
				ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	***Регулятивные:*** видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого,	Текущий	
				ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокор рекции,	Текущий	
				ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.	Текущий	
				ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя,	Текущий	
				ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.,	Текущий	
						уметь работать в группе,		
				ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	Текущий	

				ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	***Личностные:*** Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Текущий	
				ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		Текущий	
				ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		Текущий	
				ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		Текущий	
				ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		Текущий	
				ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		Текущий	
5	**Подвижные игры на основе баскетбола**							

	59-82	Подвижные игры на основе баскетбола	24	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	. ***Познавательные:*** бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Осада города», выполнять ведение мяча различными способами, выполнять броски мяча в стену, ловить мяч, отскочивший от стены, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, выполнять баскетбольные упражнения ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокор рекции. ***Коммуникативные:***	Текущий	
				ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		Текущий	
				ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвиж-		Текущий	
				Развитие координационных способностей	ных игр; играть в мини-баскетбол			
				ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		Текущий	
				ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля,		Текущий	

				Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации., обеспечивать бесконфликтную совместную работу, ***Личностные:*** Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.		
				ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		Текущий	
				ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		Текущий	
				ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		Текущий	
				ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		Текущий	

				ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		Текущий	
				ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		Текущий	
				ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		Текущий	
				ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		Текущий	
				ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		Текущий	

				ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		Текущий	
				ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		Текущий	
				ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		Текущий	
6Кроссовая подготовка								
	83-92	Бег по пересеченной местности	10	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	***Познавательные:*** технично выполнять челночный бег, проходить станции круговой тренировки,	Текущий	

				Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	преодолевать полосу препятствий, выполнять беговые упражнения, ***Регулятивные:*** видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. ***Личностные:*** Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной	Текущий	
				Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		Текущий	
				Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		Текущий	
				Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		Текущий	

						справедливости, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств		
				Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		Текущий	
				Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		Текущий	
				Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		Бег без учета времени.	
7Лёгкая атлетика								
	93-96	Бег и ходьба	4	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	**Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	***Познавательные:*** рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения,	Текущий	

				Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	**Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	играть в подвижные игры, проходить тестирование бега на 30 м,60м с высокого старта, технично выполнять челночный бег,	Текущий	
				Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	**Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	выполнять различные варианты пасов, проходить тестирование метания мешочка на дальность, метать мешочек на дальность с разбега, прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол» ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию, самостоятельно формулировать познавательные цели, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель, адекватно понимать оценку	Бег (30 м),60м Мальчики 5.0–5.5-–6.0; девочки: 5.2–5.7–6.0 Бег (60 м). Мальчики10.0; девочки: 10.5	
	97-99	Прыжки	3	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	**Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться		Текущий	

						взрослого и сверстника. ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, работать в группе, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать про дуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. ***Личностные:*** Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и		

						свободе		
				Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	**Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться		Текущий	
				Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться		Текущий	
	100-102	Метание	3	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** метать из различных положений на дальность и в цель	***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокор- рекции. осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную работу. с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в	Текущий	
				Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** метать из различных положений на дальность и в цель		Текущий	
				Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра	**Уметь** метать из различных положений на дальность и		Метание в цель - из 5	

				«Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	в цель	соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Личностные:***	попыток 3 попадания (зачет)	
						Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.		

Контрольные измерители по физической культуре

Контрольные	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз				18	15	10
Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	6,5	7,3	7,5	7,0	7,7	8,2
Бег 60 м с высокого старта, с	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м (мин, с)	4,30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30
Прыжок в длину с места	165	155	145	155	145	135

Список литературы для учителя.

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2011
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
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.