****

**Пояснительная записка**

Изучение физической культуры в начальной школе направлено достижение следующей **цели:**

***-*** разносторонне физическое развитие личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Из которой соответственно вытекают следующие **задачи:**

• 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.

Требования к уровню подготовки обучающихся

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические качества** | **Физические упражнения** | **мальчики** | **девочки** |
| Быстрота | Бег 60м с низкого старта, с  Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с | 9.7  20 | 10,5  10 |
| Сила | Подтягивание из виса, кол-во раз  Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз  Прыжок в длину с места | 7  25  170 | -  23  160 |
| Выносливость (выбирается любое из упражнений) | Кроссовый бег на 2км, мин  Передвижение на лыжах на 2км, мин  Бег на 2000м, мин  Бег на 1000м, мин | 14.30  16.30  10.30  - | 17.20  21.00  -  5.40 |
| Координация движений | Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз  Челночный бег 3\*10м, с | 5  8,2 | -  8,8 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид испытаний | Уровень  Мальчики Девочки | | | | | |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Подтягивание в висе. Кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа. Согнувшись, Кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 12 |
| Бег 60 м. с высокого старта, сек. | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м., мин. Сек. | 4.30 | 5.00 | 6.00 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах, 1 км. мин. Сек. | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 9.00 |
|  |  |  |  |  |  |  |

Итоговая отметка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все четыре направления (знать, уметь, демонстрировать, использовать)**.**

Оценка по учебному предмету обучающимся, имеющим специальную медицинскую группу, либо освобождённым от физической нагрузки на длительный период, выставляется учителем при оценивании теоретических знаний по предмету.

**Критерии оценивания различных видов образовательной деятельности**

Выставление оценок (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено неправильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знании и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и в результате мониторинга развития физической подготовки обучающихся.

**Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета**

**Обучающийся научится:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

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

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Метапредметные результаты:**

**Учащиеся научатся:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности:

-формирование умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответстсвии с поставленной зазачей и условия ее реализации:

-общие цели и пути и их достижение.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата:

-овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов:

- процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**Личностные результаты:**

**У учащихся сформируются компетенции:**

- формирование чувства гордости за свою Родину:

- формирование уважительного отношения к культуре других народов:

- развитие мативов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающихся:

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

**У учащихся получится возможность приобрести компетенции:**

- развитие самостоятельности иличной ответственностиза свои поступки:

- формирование установки на безопасный, ЗОЖ.

**Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.**

Знания о физической культуре (5ч)

1. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.

2.Спортивная игра «Футбол».

3.Зарядка.

4.Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.

5.Физкультминутка.

**2.Гимнастика с элементами акробатики (32ч)**

2.1. Тестирование наклона вперед из положения стоя.

2.2. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

2.3. Тестирование подтягиваний и отжиманий.

2.4. Тестирование виса на время.

2.5. Кувырок вперед.

2.6. Кувырок вперед с разбега и через препятствие.

2.7. Кувырок назад.

2.8. Круговая тренировка.

2.9. Стойка на голове и на руках.

2.10. Гимнастические упражнения.

2.11. Висы.

2.12. Лазанье по гимнастической стенке и висы.

2.13. Круговая тренировка.

2.14. Прыжки в скакалку.

2.15. Прыжки в скакалку в тройках.

2.16. Лазанье по канату в два приема.

2.17. Круговая тренировка.

2.18. Упражнения на гимнастическом бревне.

2.19. Упражнения на гимнастических кольцах.

2.20. Махи на гимнастических кольцах.

2.21. Круговая тренировка.

2.22. Вращение обруча.

2.23. Круговая тренировка.

2.24. – 2.25. Знакомство с опорным прыжком.

2.26. – 2. 27. Опорный прыжок.

2.28. Контрольный урок по опорному прыжку.

2.29. Тестирование виса на время.

2.30. Тестирование наклона вперед из положения стоя.

2.31. Тестирование подтягиваний и отжиманий.

2.32. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

**3. Легкая атлетика (26ч)**

3.1. Тестирование бега на 30м с высокого старта.

3.2. Челночный бег.

3.3. Тестирование челночного бега 3 х 10м.

3.4. Тестирование бега на 60 м с высокого старта.

3.5. Тестирование метания мешочка на дальность.

3.6. Техника прыжка с разбега.

3.7. Прыжок в длину с разбега на результат.

3.8. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.

3.9. Тестирование метания малого мяча на точность.

3.10. Тестирование прыжка в длину с места.

3.11- 3.12. Полоса препятствий.

3.13- 3.14. Усложненная полоса препятствий.

3.15-3.16. Прыжок в высоту с прямого разбега.

3.17. Прыжок в высоту способом «перешагивания».

3.18. Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из – за головы».

3.19. Броски набивного мяча правой и левой рукой.

3.20. Тестирование прыжка в длину с места.

3.21. Тестирование метания малого мяча на точность.

3.22. Беговые упражнения.

3.23. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.

3.24. Тестирование челночного бега 3 х 10 м.

3.25. Тестирование метания мешочка на дальность.

3.26. Бег на 1000 м.

**4. Лыжная подготовка (17 ч).**

4.1. – 4.2. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.

4.3. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.

4.4. Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.

4.5. Попеременный одношажный ход на лыжах.

4.6. – 4.7. Одновременный одношажный ход на лыжах.

4.8. – 4.9. Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах.

4.10. Подъем на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.

4.11. – 4.12. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».

4.13. Подвижная игра на лыжах «Накаты».

4.14. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».

4.15. – 4. 16. Прохождение дистанции 2 км на лыжах.

4.17. Контрольный урок по лыжной подготовке.

**5. Подвижные и спортивные игры (22 ч)**

5.1. Техника паса в футболе.

5.2. Контрольный урок по футболу.

5.3. Броски и ловля мяча в парах.

5.4. Броски мяча в парах на точность.

5.5. Броски и ловля мяча в парах.

5.6. Броски и ловля мяча в парах у стены.

5.7. Подвижная игра «Осада города».

5.8. Броски и ловля мяча.

5.9. Упражнения с мячом.

5.10. Ведение мяча.

5.11. Подвижные игры.

5.12. Броски мяча через волейбольную сетку.

5.13. Подвижная игра «Пионербол».

5.14. Упражнения с мячом.

5.15. Волейбольные упражнения.

5.16. Контрольный урок по волейболу.

5.17. Баскетбольные упражнения.

5.18. Спортивная игра «Баскетбол».

5.19. Футбольные упражнения.

5.20. Спортивная игра «Футбол».

5.21. Спортивные игры.

5.22. Подвижные и спортивные игры.

Классическая методика выделяет следующие типы и формы уроков:

- сообщение нового материала.

- сообщение темы урока и тех целей, которые необходимо на нем достичь;

- закрепление пройденного:

- урок – тестирования по закрепленному материалу6

- урок – путешествия по станциям здоровья:

- урок – теоретических знаний. Беседа о правилах поведения на спортивных площадках, в спортивном зале, правила поведения во время соревнований и т.д.

- мониторинг физической подготовленности обучающихся:

- игровые уроки:

- групповая технология (я имею ввиду, работа в группе)

**Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

**Планирование учебного материала по четвертям**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Количество часов** | | | | |
| **Общее** | **По учебным четвертям** | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| Знания по физической культуре | 4 | 3 | 0 | 0 | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 29 | 4 | 21 | 0 | 4 |
| Легкая атлетика | 25 | 10 | 0 | 6 | 9 |
| Лыжная подготовка | 22 | 0 | 0 | 22 | 0 |
| Подвижные и спортивные игры | 22 | 10 | 0 | 2 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Всего:** | **102** | **27** | **21** | **30** | **24** |

**Календарно-тематическое планирование**

**учащиеся 4-х классов на 2017-2018 учебный год.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Дата проведения** |
| **1 четверть** | | |
| 1 | Организационно-методические требования на уроках ф.к . **Знания о физической культуре.** | сентябрь |
| 2 | **Л/атл.** Тестирование бега на 30 м. с высокого старта |
| 3 | Техника челночного бега |
| 4 | Тестирование челночного бега 3х10м. | сентябрь |
| 5 | Тестирование бега на 60 м. с высокого старта |
| 6 | Тестирование метания мешочка на дальность |
| 7 | **Подвижные и спортивные игры.** Спортивная игра футбол. | сентябрь |
| 8 | **Знания о физической культуре.** Пас и его значение для спортивных игр с мячом. |
| 9 | **Л/атл.** Техника прыжка в длину с разбега. |
| 10 | Прыжок в длину с разбега на результат | сентябрь |
| 11 | Контрольный урок по прыжку в длину с разбега |
| 12 | **Подвижные и спортивные игры.** Контрольный урок по спортивной игре «Футбол» |
| 13 | **Л/атл.** Тестирование метания малого мяча на точность | Сентябрь - октябрь |
| 14 | **Гимнастика с эл.акробатики.** Тестирование наклона вперед из положения стоя |
| 15 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30сек. |
| 16 | **Л/атл.** Тестирование прыжка в длину с места. | октябрь |
| 17 | **Гимнастика с эл.акробатики.** Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, согнувшись. |
| 18 | Тестирование виса на время |
| 19 | **Подвижные и спортивные игры.**  Броски и ловля мяча в парах | октябрь |
| 20 | Броски мяча в парах на точность |
| 21 | Броски и ловля мяча в парах |
| 22 | Броски и ловля мяча в парах у стены | октябрь |
| 23 | Подвижная игра «Осада города» |
| 24 | Броски и ловля мяча в парах |
| 25 | Упражнения с мячами | октябрь |
| 26 | Ведение мяча |
| 27 | Подвижные игры |
| **2 четверть** | | |
| 28 | **Гимнастика с элементами акробатики.** Кувырок вперед | ноябрь |
| 29 | Кувырок вперед с разбега и через препятствие |
| 30 | **Знания о физической культуре.** Зарядка |
| 31 | Кувырок назад | ноябрь |
| 32 | Круговая тренировка |
| 33 | Стойка на голове и руках |
| 34 | **Знания о физической культуре.** Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. | ноябрь |
| 35 | Гимнастические упражнения |
| 36 | Висы |
| 37 | Лазанье по гимнастической стенке и висы | декабрь |
| 38 | Круговая тренировка |
| 39 | Прыжки в скакалку |
| 40 | Прыжки в скакалку в тройках | декабрь |
| 41 | Лазанье по канату в два приема |
| 42 | Круговая тренировка |
| 43 | Упражнения на гимнастическом бревне | декабрь |
| 44 | Упражнения на гимнастических кольцах |
| 45 | Махи на гимнастических кольцах |
| 46 | Круговая тренировка | декабрь |
| 47 | Вращения обруча |
| 48 | Круговая тренировка |
| **3 четверть** | | |
| 49 | **Лыжная подготовка.** Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок | январь |
| 50 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками |
| 51 | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах |
| 52 | Попеременный односажный ход на лыжах | январь |
| 53 | Одновременный одношажный ход на лыжах |
| 54 | Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах |
| 55 | Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах | январь |
| 56 | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» |
| 57 | Подвижная игра на лыжах «Накаты» |
| 58 | Подвижная игра на лыжах «Подними предмет» | февраль |
| 59 | Прохождение дистанции на лыжах 2км. |
| 60 | Контрольный урок по лыжной подготовке |
| 61 | Попеременный двухшажный ход на лыжах | февраль |
| 62 | Попеременный двухшажный ход на лыжах |
| 63 | Попеременный двухшажный ход на лыжах |
| 64 | Одновременный двухшажный ход на лыжах | февраль |
| 65 | Одновременный двухшажный ход на лыжах |
| 66 | Одновременный двухшажный ход на лыжах |
| 67 | Подвижная игра на лыжах «Накаты» | февраль |
| 68 | Подвижная игра на лыжах «Накаты» |
| 69 | Подвижная игра на лыжах «Накаты» |
| 70 | Контрольный урок по лыжной подготовке | март |
| 71 | **Л/атл.**  Полоса препятствий |
| 72 | Усложненная полоса препятствий |
| 73 | Прыжок в высоту с прямого разбега | март |
| 74 | Прыжок в высоту способом «Перешегивание» |
| 75 | **Знания о физической культуре.** Физкультминутка |
| 76 | **Гимнастика с элементами акробатики.** Знакомство с опорным прыком | март |
| 77 | Опорный прыжок |
| 78 | Контрольный урок по опорному прыжку |
| **4четверть** | | |
| 79 | **Подвижные и спортивные игры.** Броски мяча через волейбольную сетку | апрель |
| 80 | Подвижная игра в «Пионербол» |
| 81 | Упражнения с мячами |
| 82 | Волейбольные упражнения | апрель |
| 83 | Контрольный урок по волейболу |
| 84 | **Л/атл.** Броски набивного мяча от груди и способом «снизу» и из-за головы. |
| 85 | Броски набивного мяча правой и левой рукой | апрель |
| 86 | **Гимнастика с элементами акробатики.** Тестирование виса на время |
| 87 | Тестирование наклона вперед из положения стоя |
| 88 | **Л/атл.** Тестирование прыжка в длину с места | Апрель - май |
| 89 | **Гимнастика с элементами акробатики.** Тестирование, подтягивания и отжимании |
| 90 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30сек. |
| 91 | **Подвижные и спортивные игры.** Баскетбольные упражнения | май |
| 92 | **Л/атл.** Тестирование метания малого мяча на точность |
| 93 | **Подвижные и спортивные игры.** Спортивная игра баскетбол |
| 94 | **Л/атл.** Беговые упражнения | май |
| 95 | Тестирование бега на 30м. с высокого старта |
| 96 | Тестирование челночного бега 3х10м. |
| 97 | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность | май |
| 98 | **Подвижные и спортивные игры.** Футбольные упражнения |
| 99 | Спортивная игра «Футбол» |
| 100 | **Л/атл.** Бег на 1000м. | май |
| 101 | **Подвижные и спортивные игры.** Спортивные игры |
| 102 | Подвижные и спортивные игры. |
| 103 | Подвижные и спортивные игры. |  |
| 104 | Подвижные и спортивные игры. |
| 105 | Подвижные и спортивные игры. |

**Примечание:** в связи с отсутствием бассейна, уроки по плаванию проводить нет условий, поэтому проводятся уроки по лыжной подготовке с 61-70.