**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с. Талицкий Чамлык**

**Добринского муниципального района Липецкой области.**

Рекомендовать к утвеждению. Согласовано. Утверждена

Протокол заседания МО Заместитель директора по УВР приказом по школе

учителей ОБЖ и ФК Комарова Н.А.

От 2012г № От 2012г №

 Директор МБОУ СОШ

 с. Талицкий Чамлык

 Нестерова Н.Н.

**Рабочая программа учебного курса**

**по физической культуре для 4 класса**

**2012-2013 учебный год.**

**Севостьянова Татьяна Ивановна**

**Учитель физической культуры**

**Пояснительная записка**

        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, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования. Рабочая программа по физической культуре составлено на основании следующих нормативно –правовых документов:

Приказ Министерства образования РФ №127 от 11.05.1999 г. «О проблемах и перспективах развития образования в общеобразовательных учреждениях РФ».

Приказ Министерства образования РФ № 1089 от 05.03.2004 г. «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

Федеральный закон от 9 февраля 2007 г. № 17-ФЗ «О внесении изменений в Закон Российской Федерации «Об образовании» пункт 4

Федеральный базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации (приказ Минобразования России от 9 марта 2004 г. № 1312)

Приказ Министерства образования РФ № 1236 от 19.05.1998 г. «Об утверждении обязательного минимума содержания основного общего образования. Раздел «Физическая культура».

Приказ Министерства Образования РФ от 16. от 2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в ОУ РФ.

Методическое письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 № 03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»

Приказ МОиН РФ от 14.12. 2006г. № 321 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2007/2008 учебный год» ем самым ии. эффективности этоциалистами Роспотребнадзора ных факторов ний в этой области, но и формирует

Школьный учебный план на 2012 - 2013 учебный год.

Комплексная программа физического воспитания, 1 − 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. − М: «Просвещение», 2011г

 Национальная стратегия охраны здоровья детей в России и ее правовое обеспечение Рекомендации парламентских слушаний// Официальные документы в образовании.-2001,№18.- с.55-65

Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи от 29 декабря 2001 г. № 916. Официальные документы в образовании. № 4. – 2002. С.66-69.

О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 29 апреля 1999 г. № 80-Ф3

Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре

О мерах по улучшению охраны здоровья детей в Российской Федерации Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации, Министерства образования Российской Федерации от 31.05.2002 № 176/2017//Официальные документы в образовании 20/2002.

 О создании безопасных условий жизнедеятельности обучающихся в образовательных учреждениях Рекомендательное письмо от 12.07.2000 № 22-06-788 // Официальные документы в образовании.-№23, 2000.

О введении третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях РФ./ Письмо Минобразования России от 12.08.2002 г. №13-51-99/14. Вестник образования России.-№18.-2002. с.44-45

Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 28 апреля 2003 г. № 13-51-86/13: Методические рекомендации //Вестник образования России.-2003, июль, №13

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

          Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне 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 задач:

·        совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;

·        обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

·        развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

·        формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

·        развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;

·        обучение простейшим способам,  контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**Общая характеристика учебного предмета.**

 *Здоровье - это самое главное в жизни.
 Это и счастье, радость, свобода, труд,
 опора и общение с родными друзьями.
Это сама жизнь*

 Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

**Основные содержательные линии**

 В рабочей программе выделены две содержательные линии: «Укрепление здоровья и личная гигиена» и «Физическое развитие и физическая подготовка».

Первая содержательная линия включает: 1)знания о роли физической культуры в укреплении здоровья, гигиенические правила по закаливанию организма, подбора спортивной одежды и обуви, а также требования к соблюдению безопасности при выполнении физических упражнений; 2) простейшие способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха, наблюдения за индивидуальной осанкой и телосложением, измерения частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; 3) комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений.

 Вторая содержательная линия включает: 1) знания о физических упражнениях, их роли и значении в физической подготовке человека, правилами их выполнения; 2) простейшие способы организации самостоятельных занятий по развитию основных физических качеств и освоению физических упражнений, приемы наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности; 3) жизненно важные двигательные умения и навыки, подвижные игры и упражнения из базовых видов спорта.

**Предлагаемая программа характеризуется направленностью:**

на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы); на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся; на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности; на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов; на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

 С учётом этих особенностей целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;

обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;

 Место курса в учебном плане

Курс «Физическая культура »изучается во 4 классе из расчета 3 часа в неделю. всего -102 часа. Третий час на преподавание был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

 Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой) и самостоятельными занятиями физическими упражнениями. Формы организации образовательного процесса в начальной школе характеризуются разнообразными уроками.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей учебной программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

 Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результат образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

**Результаты освоения предмета «Физическая культура»**

**Личностные результаты:**

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

• планирование занятий физическими упражнениями

режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержкам

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелтельное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях

**Содержание тем учебного курса**

**Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России ее роль и значение для подготовки солдат советской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

**Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование**

 **Гимнастика с основами акробатики** :Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: строевые упр-ния , перекаты в группировке, кувырок назад ,кувырок в перёд, лазанье по канату в три приёма, перелазание через препятствие висы на гимнастической стенке ,кувырок назад и перекатом стойка на лопатках, мост с помощью и самостоятельно, висы и упоры, акробатическая комбинация, упражнения в равновесии на гимнастическом бревне, вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук, комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне (скамейке), преодоление гимнастической полосы препятствий. игры «мы гимнасты», «товарищи командиры»,

 **Легкая атлетика:** ходьба с изменением длины и частоты шага, бег с заданным темпом и скоростью, бег на скорость 30и 60 м, встречная эстафета, круговая эстафета, прыжок в длину по заданным ориентирам, способом «согнув ноги», бросок в цель с расстояния 4-5 м ,бросок малого мяча на дальность, на точность, равномерный бег 5 мин (6,7), чередование бега и ходьбы, движение ног в прыжке способом «ножницы», высокий старт и стартовый разгон, техника челночного бега 3х10 м, бег 1500 м без учёта времени, подтягивание , наклон туловища в перёд. Игры «прыжки по кочкам». «пустое место», «метко в цель,» «конники спортсмены», «прыжки по полосам,» «белые медведи.»

 **Лыжная подготовка :** подъёмы и спуски, торможение плугом, попеременный двухшажный ход, повороты переступанием, одновременный одношажный ход, подъём на склон «полуёлочкой»,повороты переступанием в движении, спуски с пологих склонов, торможение «плугом», «упором», подъём «лесенкой» «ёлочкой», прохождение дистанции до2,5 км, эстафеты.Игры «шире шаг», «веер», «кто дальше проскользит», «солнышко», «быстрый лыжник», «накаты»..

**Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатишься за два шага».

Подвижные игры с элементами спортивных игр.

 **Баскетбол** : ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления и скорости, правой левой рукой, ловля мяча на месте и в движении, ловля и передача мяча на месте и в движении, броски в кольцо двумя руками снизу, одной рукой от плеча, передача мяча от груди на месте и после ведения шагом, подтягивание. Игры: сведением мяча, «мяч ловцу». «гонка мячей по кругу», «вызови по имени», «овладей мячом», «борьба за мяч», «мини баскетбол»

**ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/№ | Тема беседы | На какомуроке |
| 1.2.3.4.5.6.7.8.9. 1011121314151617181920212223242526272829303132 | Техника безопасности во время занятий физической культуройПонятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человекаНазвания метательных снарядовНазвания прыжкового инвентаряНазвания упражнений в прыжках в длину и высотуНазвание и правила игры в баскетбол, инвентарь и оборудованиеОрганизация игр, правила поведения и безопасностиЗначение подвижных и спортивных игр для здоровья человекаНазвание и правила игры в футболПравила безопасности во время занятий гимнастикой Названия снарядов и гимнастических элементовПризнаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанкиЗначение напряжения и расслабления мышцОсновные требования к одежде и обуви во время занятий лыжамиЗначение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливаниеОсобенности дыханияТребования к температурному режимуПонятия об обмороженииТехника безопасности при занятиях лыжамиПрофилактика простудыЛичная гигиенаРежим дняПрофилактика плоскостопияПрофилактика близорукостиТехника безопасности при занятиях легкой атлетикойНазвания плавательных упражнений, способов плаванияВлияние плавания на состояние здоровьяПравила гигиены и техника безопасностиПоведение в экстремальных ситуацияхНазвание и правила игры в волейбол, инвентарь и оборудованиеЗначение занятия гимнастикой для здоровья человека | 1,795,10,933,4,8,956,969,9712,14,8013,8111,16,82,8583,842831,437,32,4418,26,27,33,54,71,8623,55,5652,53,7225,34,46,57,58,73,8759,60,74,8861,62,7550,5163,64,7622,37,65,77,89,7819,38,66,9024,39,67,23,40,68,2,92100994748,69,70,98,1022029,42 |

**Содержание учебной программы**.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | Базовая часть | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкоатлетические упражнения | 21 |
| 1.3 | Подвижные игры c элементами спортивных игр | 18 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 21 |
| 2 | Вариативная часть | 24 |
| 2.1 | Подвижные игры c элементами спортивных игр | 12 |
| 2.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 3 |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 9 |

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**ДЛЯ 4 КЛАССА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-вочасов | 1четверть | 2четверть | 3четверть | 4четверть |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока |
| 2 | Легкоатлетические упражнения | 21 | 10 |  |  |  |  | 11 |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 30 |  | 17 |  |  | 13 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |  | 21 |  |  |
| 5 | Лыжная подготовка | 30 |  |  | 30 |  |
|  | Всего часов: | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |

**По окончании 4 класса учащиеся должны уметь:**

·        – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

·        – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

·        – использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

·        – измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

·        – оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

·        – соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

·        – характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

·        – выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

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

·        – выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Уровень физической подготовленности учащихся 9-10 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическиеспособ-ности | Контроль-ныеупражнен.(тест) | Воз-раст(лет) | Уровень |
| Мальчики | Девочки |
| Низкий | Средний | Высок. | Низкий | Средний  | Высок. |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 910 | 6.86.6 | 6.7-5.76.5-5.6 | 5.15.0 | 7.06.6 | 6.9-6.06.5-5.6 | 5.35.2 |
| Координационные | Челночн.бег3х10 м, с | 910 | 10.29.9 | 9.9-9.39.5-9.0 | 8.88.6 | 10.810.4 | 10.3-9.710.0-9.5 | 9.39.1 |
| Скорост-но-силовые | Прыжок вдлинус места, см  | 910 | 120130 | 130-150140-160 | 175185 | 110120 | 135-150140-155 | 160170 |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 910 | 800850 | 850-1000900-1050 | 12001250 | 600650 | 700-900750-950 | 10001050 |
| Гибкость | Наклонвперёд изположениясидя, см  | 910 | 12 | 3-54-6 | 7.58.5 | 23 | 6-97-10 | 13.014.0 |
| Силовые | Подтяг на выс.переклад из виса(мальчики)На низкиз виса лёжа,раз (девоч) | 910 | 11 | 3-43-4 | 55 |  |  |  |
| 910 |  |  |  | 34 | 7-118-13 | 1618 |

**Требования к уровню подготовки обучающихся.**

 В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся 4 класса должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

**Учащиеся должны знать:**

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

- о способах и особенностях движений и передвижений;

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

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

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

- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

**Учащиеся должны уметь:**

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

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

- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

**Учащиеся должны демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30м. с высокого старта с опорой на руку, с | 5.1 | 5.3 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, смСгибание рук в висе лёжа, раз | 175 5 | 160 4 |
| К выносливости | Бег 1000м | Без учёта времени |
| К координации | Челночный бег 3 х 10м, с | 8.8 | 9.3 |

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:**

 Игровой спортивный зал; тренажёрный зал; лыжные комплекты; гимнастические маты; разновысокие брусья; параллельные брусья; низкое гимнастическое бревно; съемные перекладины; мячи (, игровые большие, малые для метания ), гимнастические палки (в т.ч. гибкие), обручи, разметки, лыжи; учебные гранаты;

- скакалки (большие и малые), шведские лестницы, канаты (для вертикального и горизонтального применения);

- штанги разной конфигурации (гриф и блины в мягкой оболочке), гантели и гири разного веса (в мягкой оболочке),

- многофункциональные или комбинированные тренажеры;

- мячи для базовых видов спорта;

**Список литературы:**

1. Гуревич И. А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Учебно-методическое пособие/ Из-во «[Высшая школа](http://docviewer.yandex.ru/r.xml?sk=y0427ad9c05847bef7760c84f36d93c8b&url=http%3A%2F%2Fmy-shop.ru%2Fshop%2Fproducer%2F5238%2Fsort%2Fa%2Fpage%2F1.html)», 2011. - 349 с

2. Кириченко С.Н. Оздоровительная аэробика. Программа, планирование, разработка занятий. 10-11 классы/ Из-во [Учитель](http://docviewer.yandex.ru/r.xml?sk=y0427ad9c05847bef7760c84f36d93c8b&url=http%3A%2F%2Fmy-shop.ru%2Fshop%2Fproducer%2F412%2Fsort%2Fa%2Fpage%2F1.html) 2011. – 95с.

3. Киселёв П.А., Киселёва С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников к олимпиадам (Всероссийским, региональным, городским, районным, школьным)/ - М.:Глобус,2008.-320 с.

4. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание/ - М:Вако, 2010. – 400

5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол- М.: Просвещение, 2011. - 77с.

6. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол - М.: Просвещение, 2011. - 95с.

7. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика - М.: Просвещение, 2011. - 93с.

8. Лях В.И. Физическая культура. 5-9 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 2012. - 144 с.

9. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 2012. - 160 с.

10. Муравьев В.А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2009. - 126 с. (Библиотека учителя)

11. Погадаев Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы- М.: Дрофа, 2010 , 144с

12. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: - М.: Просвещение, 2011. - 64 с. - (Стандарты второго поколения).

13. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авт.-сост. В.И.Лях, А.А.Зданевич. - 5-е изд. - М.: Просвещение, 2012. - 128 с.

14. Тестовые вопросы и задания по физической культуре: Учебно-методическое пособие / Авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. - М.: Глобус, 2010. - 344 с. - (Качество обучения).