**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 каком  уроке |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9. 10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26  27  28  29  30  3132 | Техника безопасности во время занятий физической культурой  Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость  Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека  Названия метательных снарядов  Названия прыжкового инвентаря  Названия упражнений в прыжках в длину и высоту  Название и правила игры в баскетбол, инвентарь и оборудование  Организация игр, правила поведения и безопасности  Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека  Название и правила игры в футбол  Правила безопасности во время занятий гимнастикой  Названия снарядов и гимнастических элементов  Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки  Значение напряжения и расслабления мышц  Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами  Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание  Особенности дыхания  Требования к температурному режиму  Понятия об обморожении  Техника безопасности при занятиях лыжами  Профилактика простуды  Личная гигиена  Режим дня  Профилактика плоскостопия  Профилактика близорукости  Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой  Названия плавательных упражнений, способов плавания  Влияние плавания на состояние здоровья  Правила гигиены и техника безопасности  Поведение в экстремальных ситуациях  Название и правила игры в волейбол, инвентарь и оборудование  Значение занятия гимнастикой для здоровья человека | 1,79  5,10,93  3,4,  8,95  6,96  9,97  12,14,80  13,81  11,16,82,85  83,84  28  31,43  7,32,44  18,26,27,33,54,71,86  23,55,56  52,53,72  25,34,46,57,58,73,87  59,60,74,88  61,62,75  50,51  63,64,76  22,37,65,77,89,78  19,38,66,90  24,39,67,  23,40,68,  2,92  100  99  47  48,69,70,98,102  20  29,42 |

**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-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | 3  четверть | 4  четверть | |
| 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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические  способ-ности | Контроль-ные  упражнен.  (тест) | Воз-раст  (лет) | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высок. | Низкий | Средний | Высок. |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 9  10 | 6.8  6.6 | 6.7-5.7  6.5-5.6 | 5.1  5.0 | 7.0  6.6 | 6.9-6.0  6.5-5.6 | 5.3  5.2 |
| Координационные | Челночн.  бег  3х10 м, с | 9  10 | 10.2  9.9 | 9.9-9.3  9.5-9.0 | 8.8  8.6 | 10.8  10.4 | 10.3-9.7  10.0-9.5 | 9.3  9.1 |
| Скорост-но-  силовые | Прыжок в  длину  с места, см | 9  10 | 120  130 | 130-150  140-160 | 175  185 | 110  120 | 135-150  140-155 | 160  170 |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 9  10 | 800  850 | 850-1000  900-1050 | 1200  1250 | 600  650 | 700-900  750-950 | 1000  1050 |
| Гибкость | Наклон  вперёд из  положения  сидя, см | 9  10 | 1  2 | 3-5  4-6 | 7.5  8.5 | 2  3 | 6-9  7-10 | 13.0  14.0 |
| Силовые | Подтяг на выс.переклад из виса  (мальчики)  На низк  из виса лёжа,  раз (девоч) | 9  10 | 1  1 | 3-4  3-4 | 5  5 |  |  |  |
| 9  10 |  |  |  | 3  4 | 7-11  8-13 | 16  18 |

**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, см  Сгибание 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).