

**Пояснительная записка**

 Рабочая программа по физической культуре составленадля учащихся 4 класса на основе Комплексной государственной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях; кандидат педагогических наук А.А.Зданевич), 2012год - 126с, учётом Федерального компонента государственного стандарта начального общего образованияи соответствует учебному плану образовательного учреждения.

Рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю по 1 часу, при 35 недельной работе за год.Всего 105 часов в год. Программа ориентирована на использование учебника "Мой друг-физкультура". 1-4 классы, под ред. В.И. Лях – М. "Просвещение", 2006г, 190 с.

 **Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты программы:** в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность 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.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

 **Цель:** содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

 **Задачи:**- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании и плавании;

-обучение физическим упражнениям их таких видов спорта, как гимнастика, лёгкая 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, её значении в жизни человека, укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

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

-обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

 **Задачи коррекции:** Прививать навыки личной гигиены. Учить слушать других. Развивать координацию движений. Развивать память через рассказ, показ, выполнение упражнений. Развивать речь. Учить ориентироваться в пространстве. Формировать осознанное отношение к своему здоровью. Учить оказывать помощь своему товарищу.

**Формы организации образовательного процесса.** Основные формы организации образовательного процесса в начальной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).*Уроки физической культуры* — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В начальной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

 В работе используются разные *формы* организации деятельности, учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урок.

**Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты–**здоровьесберегающяя

**Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:**словесный;демонстрации;разучиванияупражнений;совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

**Программа характеризуется направленностью:**на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения.

***Предметные результаты:***

• планирование занятий физическими упражнениями

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

• 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, доброжелательное 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;

• 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;

• 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.

 **Условные обозначения**: Д/З - домашнее задание; Л/А - легкая атлетика; ТБ - техника безопасности; ЗУН - знания, умения, навыки; УГГ - утренняя гигиеническая гимнастика; ОФП - общая физическая подготовка; П/И - подвижная игра; деят-ть – деятельность.

#### Содержание тем учебного предмета.

 Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативно(дифференцированной).Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей слабослышащих учащихся и местных особенностей работы школы. Учитывая специфику школы, данная программа адаптирована для слабослышащих учащихся.

 В **базовую** часть входят:

**Естественные основы знаний.**Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания. Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

**Социально-психологические основы.**Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, перелезание) в игровой обстановке.Контроль за выполнением физических упражнений и тестированием физических качеств.

**Приемы закаливания:** воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** представлена в следующих разделах:

***Гимнастикас элементами акробатики*** (строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

***Легкая атлетика:*** бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, обеих ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность разными способами.

***Подвижные и спортивные игры.*** Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

***Лыжная подготовка.***

**Общеразвивающие упражнения** по базовым видам и внутри разделов.

Учитывая специфику школы, данная программа адаптирована для слабослышащих учащихся. Цель 3-го урока физкультуры – создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня форсированности специфических умений по отдельным видам спорта. Так в программе дополнительные часы отведены на раздел " Гимнастика с элементами акробатики". Так как в школе культивируемый вид спорта - "Легкая атлетика", то соответственно на раздел "Легкая атлетика" выделено больше часов. Количество часов на раздел *"Подвижные игры"* сокращено, так какпредусмотрено их проведение почти на каждом уроке. Многие из них даются учителем для закрепления двигательных умений и навыков. Название игр прописано учителем в подробном поурочно-тематическом плане, а их содержание – в рабочих поурочных планах."*Подвижные игры"* содействуют усвоению учебного материа­ла. Учитель выбира­ет их так, чтобы они способствовали развитию нравственных качеств, а также служи­ли средством коррекции различных моторных нарушений.При прохождении каждого раздела программы пред­усмотрены задания, требующие применения сформирован­ных навыков и умений в более сложных, непривычных условиях (полоса препятствий, соревновательная обстановка, комплексные упражнения и т. д.).

 Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов учащиеся могли овладеть основой дви­гательных навыков и умений.

 Занятия по физической культуре со слабослышащими учащи­мися сопровождаются речевыми инструкциями. Специальная ра­бота с детьми по запоминанию слов на занятиях не ведется, так как используется словарь обиходный, часто встречающийся и от­работанный на других уроках. Речевые инструкции должны быть краткими, содержащими только необходимую информацию (терми­нологические обозначения, сведения по технике, страховке, помо­щи и т.д.) применительно к изучаемым упражнениям. Инструк­ции носят сопроводительную функцию и используются не в ущерб моторной плотности занятий и основным задачам физического воспитания.

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 часть, 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.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное усвоение, расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, занимаются по данной программе без выполнения контрольных нормативов, обучающиеся специальной медицинской группы, выполняют упражнения не противопоказанные данному заболеванию и готовят теоретические вопросы.

Основными методами работы являются: фронтальный, групповой, поточный, индивидуальный

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Подвижные игры | 15 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 17 |
| 4 | Легкая атлетика | 28 |
| 5 | Лыжная подготовка | 15 |
| 6 | Спортивная игра баскетбол | 24 |
| 7 | Резервные темы | 6 |
|  | Итого: | 105 |

**Календарно-тематическое планирование на год:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Название разделов и тем** | **Кол-во часов** | Дата | Учебный материал | Речевой материал |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 24 часа****ИЗ НИХ 7 ЧАСа - ИГРОВЫЕ** |
| 1 | Техника безопасности по Л/А.Освоение навыков ходьбы. | 1 |  |  |  |
| 2 |  Развитие координационных и скоростных способностей | 1 |  |  |  |
| 3 | Подвижные игры для развития быстроты | 1 |  |  |  |
| 4 | Совершенствование строевых упражнений | 1 |  |  |  |
| 5 |  Совершенствование навыков бега и развитие выносливости | 1 |  |  |  |
| 6 | Подвижные игры на закрепление навыков бега | 1 |  |  |  |
| 7 |  Развитие скоростных способностей | 1 |  |  |  |
| 8 |  Развитие скоростных способностей | 1 |  |  |  |
| 9 | Подвижные игры на закрепление навыков ориентирование в пространстве | 1 |  |  |  |
| 10 |  Освоение навыков прыжков, развитие координационных способностей | 1 |  |  |  |
| 11 |  Освоение навыков прыжков, развитие скоростно силовых способностей | 1 |  |  |  |
| 12 | Соревнования по лёгкой атлетике | 1 |  |  |  |
| 13 | Овладение навыками метания мяча  | 1 |  |  |  |
| 14 |  Овладение навыками метания из различных положений | 1 |  |  |  |
| 15 | Подвижные игры с элементами легкой атлетики | 1 |  |  |  |
| 16 | Прыжки вдлину с разбега способом «согнув ноги». | 1 |  |  |  |
| 17 | Овладение техникой бега на выносливость | 1 |  |  |  |
| 18 | Подвижные игры с элементами здоровьесбережения | **1** |  |  |  |
| 19 | Закрепление навыков прыжков в длину с разбега | 1 |  |  |  |
| 20 | Освоение навыков прыжков в высоту | 1 |  |  |  |
| 21 | Подвижные игры с мячом | 1 |  |  |  |
| 22 | Преодоление полосы препятствий  | 1 |  |  |  |
| 23 | Освоить технику челночного бега – 3\*10м. | 1 |  |  |  |
| 24 | Соревнования бег на 1000м. | 1 |  |  |  |
| **БАСКЕТБОЛ3 часа** |
| 25 | Освоить технику передача мяча снизу.  | 1 |  |  |  |
| 26 | Совершенствоватьтехнику передача мяча 2-мя руками от груди. | 1 |  |  |  |
| 27 |  Эстафеты с элементами баскетбола  | 1 |  |  |  |

**ГИМНАСТИКА 2 ЧАСА**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28 | Т.Б. по гимнастике. Освоение акробатическихупражнений | 1 |  |  |  |
| 29 | ОРУ на формирование правильной осанки. | 1 |  |  |  |

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ 1 ЧАС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 30 | Соревнования « Мини-гандбол» | 1 |  |  |  |

 **ГИМНАСТИКА 5 ЧАСОВ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 31 |  Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  |
| 32 |  Развитие гибкости, правильной осанки | 1 |  |  |  |
| 33 | Гимнастическая полоса препятствий | 1 |  |  |  |
| 34 | Комплекс упражнений на развитие гибкости. | 1 |  |  |  |
| 35 | ОРУ с большими мячами. | 1 |  |  |  |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ1 час** |
| 36 | Игра «Мини-гандбол» | 1 |  |  |  |
| **ГИМНАСТИКА2 часа** |
| 37 |  Совершенствовать технику упражнения «мост» | 1 |  |  |  |
| 38 | Закрепить упражнения в равновесии. | 1 |  |  |  |

**ПОДВИЖГЫЕ ИГРЫ 1 ЧАС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 39 | Игра-эстафета с гимнастической скакалкой. | 1 |  |  |  |

**ГИМНАСТИКА 2 ЧАСА**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 40 |  Освоение висов, развитие координационных способностей | 1 |  |  |  |
| 41 |  Освоить навыки в опорных прыжках | 1 |  |  |  |

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ - 2 ЧАС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 42 | Игры с освоенными навыками равновесия | 1 |  |  |  |

**ГИМНАСТИКА 6 ЧАСОВ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 43 | Освоение танцевальных упражнений | 1 |  |  |  |
| 44 | Освоение навыков лазанья и перелезания | 1 |  |  |  |
| 45 |  Игры – эстафеты с предметами | 1 |  |  |  |
| 46 |  Закрепить навыки равновесия | 1 |  |  |  |
| 47 |  СовершенствоватьОРУ с предметами . | 1 |  |  |  |
| 48 | Игры: «Запрещённое движение»,«Передал-садись». | 1 |  |  |  |

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА - 15 ЧАСОВ, ИЗ НИХ 3 – ИГРОВЫЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 49 | Т.Б по лыжной подготовке Обращение с лыжным инвентарём | 1 |  |  |  |
| 50 | Обучениескользящему шагу | 1 |  |  |  |
| 51 | Игра «Скользи дальше» | 1 |  |  |  |
| 52 | Комплекс упражнений «Разминка лыжника». | 1 |  |  |  |
| 53 | Освоить техникупопеременного двухшажногохода. | 1 |  |  |  |
| 54 | Игра «То на правой, то на левой » | 1 |  |  |  |
| 55 | Освоение техники попеременного двухшажногохода. | 1 |  |  |  |
| 56 |  Закрепить технику передвижения на лыжах | 1 |  |  |  |
| 57 | Развивающиеигры по лыжной подготовке  | 1 |  |  |  |
| 58 | Подъёмы: «полуёлочкой» и «лесенкой» | 1 |  |  |  |
| 59 | Развитиевыносливости | 1 |  |  |  |
| 60 | Игра «Штурм вершины» | 1 |  |  |  |
| 61 | Ходьба по пересечённой местности. | 1 |  |  |  |
| 62 |  Закрепить комплекс упражнений «Разминка лыжника» | 1 |  |  |  |
| 63 |  Соревнования на дистанцию 1км.  | 1 |  |  |  |

**БАСКЕТБОЛ 15 ЧАСОВ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 64 | Овладение умениями ведения мяча | 1 |  |  |  |
| 65 | Ведение мяча на месте и в движении | 1 |  |  |  |
| 66 | Подвижные игры с обручем | 1 |  |  |  |
| 67-68 | Совершенствовать техникуведения мяча. | 2 |  |  |  |
| 69 |  Эстафеты с элементами баскетбола | 1 |  |  |  |
| 70 | Броски набивного мяча из - за головы. | 1 |  |  |  |
| 71 | Освоить технику ведения мяча на скорость. | 1 |  |  |  |
| 72 | Игра «Мяч среднему» | 1 |  |  |  |
| 73-74 | Ведение мяча на месте два шага с мячом и передачи партнёру. | 2 |  |  |  |
| 75 |  Игра «Перестрелка» | 1 |  |  |  |
| 76 |  Овладеть техникой ведения мяча | 1 |  |  |
| 77 | Освоить технику передачи мяча в движении на скорость | 1 |  |  |  |
| 78 |  Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 |  |  |  |

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 11 ЧАСОВ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 79 | Техника безопасности по Л/А.ОРУ в движении. | 1 |  |  |  |
| 80 | Освоить технику метание малого мяча с разбега в цель. | 1 |  |  |  |
| 81 | Соревнование «Гонка за мячом» | 1 |  |  |  |
| 82-83 |  Овладеть техникой прыжка в высоту | 2 |  |  |  |
| 84 | Игра «Бег с препятствиями» | 1 |  |  |  |
| 85-86 | Овладеть техникой бега с изменением направления. | 2 |  |  |  |
| 87 | Круговая эстафета. | 1 |  |  |  |
| 88-89 | Освоить технику бега на выносливость | 2 |  |  |  |

**БАСКЕТБОЛ 13 ЧАСОВ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 90 |  Игра «Пионербол» | 1 |  |  |  |
| 91-92 |  Освоить технику штрафного броска | 2 |  |  |  |
| 93 |  Игра «Мини-баскетбол» | 1 |  |  |  |
| 94-95 | Освоение техники передачи мяча в тройках с перемещением  | 2 |  |  |  |
| 96 |  Игра «Мини-баскетбол». | 1 |  |  |  |
| 97 |  Совершенствование техники ловли мяча от пола  | 1 |  |  |  |
| 98 |  Тестирование по прыжкам через скакалку | 1 |  |  |  |
| 99 |  Игра «Преследование с мячом» | 1 |  |  |  |
| 100-101 | Развитие скоростно-силовых способностей. (Резервная тема) | 2 |  |  |  |
| 102 | Игра «Перестрелка».(Резервная тема) | 1 |  |  |  |
| 103 | Подвижные игры(Резервная тема) | 1 |  |  |  |
| 104-105 | "Ура, каникулы!"(Резервная тема) | 2 |  |  |  |
| ИТОГО: 105 часов, из них 6- резервные |  |

#### Требования к уровню подготовки учащихся 4 класс

 В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 4 класса должны:

**иметь представление:**

**-** об истории первых Олимпийских игр;

- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

- о правилах проведения закаливающих процедур;

- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

 **уметь:**

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);

- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;

- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

* выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
* преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
* соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
* наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В циклических и ациклических локомоциях:** правильно выпол­нять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 6-7 мин; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбе­га с 7—9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков поло­су из 3—5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7—9 шагов; прыгать с поворотами на 180—360°.

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1—3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с ко­лена, сидя) правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установ­ленную на расстоянии 8 м для мальчиков и 7 м для девочек.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** ходить, бе­гать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выпол­нять строевые упражнения, рекомендованные комплексной про­граммой для учащихся 1—4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предме­тов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обру­чем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5—1 кг с соблюдением правильной осанки);лазать по гимнас­тической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на рас­стояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуще­ствлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высо­той 100 см; ходить по бревну высотой 50—100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее впе­ред и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коле­нях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

**В подвижных играх:** уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на рас­стояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответствен­но подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплекс­но воздействующих на организм ребенка("Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", "Попади мячом в мяч", "Скок-бол", "Фортлек" )

**Физическая подготовленность:** показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей (табл. 1).

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самосто­ятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закалива­ющие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с це­лью укрепления здоровья и повышения физической работоспо­собности.

**Способы спортивной деятельности:** осуществлять соревнова­тельную деятельность по одному из видов спорта (по упрощен­ным правилам).

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:**

соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помо­гать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать това­рищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисципли­нированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

**Демонстрировать уровень физической подготовленности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№*****п/п*** | **Виды тестирования** | ***Уровень развития и оценка*** ***Мальчики Девочки*** |
|  |  | **высо­кий** | **сред­ний** | **низ­кий** | **высо­кий** | **сред­ний** | **низ­кий** |
|  |  | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | **3** |
| 1 | Бег на 30 м | 5.1сек | 5.6 | 6.6 | 5.2 | 5.6 | 6.6 |
| 2 | Бег на 60 м | 10.2 | 10.4 | 10.6 | 10.5 | 10.7 | 11.0 |
| 3 | 6-минутный бег 1200 м | 1200 | 1100 | 1050 | 1050 | 1000 | 950 |
| 4 | Прыжок в длину с разбега(см) | 320 | 290 | 270 | 270 | 250 | 230 |
| 5 | Прыжок в высоту с разбега (см) | 95 | 90 | 85 | 85 | 80 | 75 |
| 6 | Прыжок в длину с места (см) | 185 | 160 | 130 | 170 | 155 | 120 |
| 7 | Челночный бег (ЗХ 10)м/сек | 8.6 сек | 9.0 | 9.9 | 9.1 | 9.5 | 10.4 |
| 8 | Метание м/мяча (150 г) | 30 м | 25 | 20 | 20 | 18 | 15 |
| 9 | Метание м/мяча в цель с 8 метров - мальчики; с 7 м – дев. | 2 изтрех | 1 из трех | Попа­дания рядом | 2 из Зх | 1 изЗх | Попа­дания рядом |
| 10 | Скакалка (раз за 1 мин.) | 100 | 90 | 80 | 120 | 110 | 100 |
| 11 | Гибкость (наклон вперед из положе­ния сидя) см | 8.5 см | 6.0 | 2.0 | 14.0 | 10.0 | 3.0 |
| 12 | Подтягивание (раз).Мальчики из виса на в/п. Де­в. - из виса лежа. | 5 | 4 | 1 | 18 | 13 | 4 |
| 13 | Отжимание из положения лежа (раз) | 20 | 15 | 10 | 12 | 9 | 6 |
| 14 | Подъем прямых ног за голову из положения лежа (раз) | 15 | 10 | 8 | 15 | 10 | 8 |
| 15 | Подъем корпуса из положения лежа (раз) | 18 | 15 | 10 | 12 | 10 | 8 |

**Критерии оценивания различных видов работ**

Выставление оценок в классный журнал (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 не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

 Оценка по умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

«5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности или комплекс утренней , атлетической или ритмической гимнастики; может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять в конкретных условиях, контролировать ход занятий и оценить его;

«4» - имеются незначительные ошибки или неточность в осуществлении самостоятельной физкультурной деятельности;

«3» - допускает грубые ошибки в демонстрации упражнений, испытывает затруднения в подборе инвентаря, удовлетворительно контролирует ход занятий;

«2» - не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Методы оценки физкультурно-оздоровительной деятельности:

* наблюдение
* опрос
* практическое наблюдение

Способ проверки результатов: экспресс – тесты

**Итоговые оценки**

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных по физической культуре и за счет прироста в тестировании.

 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.

**ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

 Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений: **Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

 **К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

 **Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое количество** | **Примечание**  |
| Начальная школа |
| **1** | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1.1 | Федеральный государственный стандарт начальног общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно – методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Примерные программы по учебным предметам «Физическаякультура». 1-4 классы | Д |
| 1.3 | Рабочая программа по физической культуре: Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2012г | Д |
| 1.4 | Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха.Мой друг-физкультура 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2006г | К | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации |
| 1.5 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | Г | Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек |
| 1.6 | Учебная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
| 1.7 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| **2** | **Демонстрационные печатные пособия** |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | Д |  |
| 2.2 | Карточки, картинки методические | Д | Комплекты карточек, картинок по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям |
| 2.3 | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения | Д | На плакате |
| **3** | **Экранно-звуковые пособия** |
| 3.1 | Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» а также: 1. «Олимпийские старты» 1-11 классы – внеурочная деятельность (спортивно-оздоровительная деятельность) (К-диск);2. Организация спортивной работы в школе (К-диск3. Подписка газеты «Первое сентября» - «Спорт в школе» (журналы и в электронном варианте); «Физическая культура» Методики, материалы к урокам 1-11 класс: рекомендации, разработки, из опыта работы (К-диск);4. «Физическая культура» рабочие программы 1- 11 класс (К-диск);5. «Физическая культура» тематическое планирование (К-диск); 6. «Физическая культура» - внеурочная деятельность. Спортивно-оздоровительное | Д | Учебные фильмы онлайн <http://tv.sportedu.ru/media>Учебно-методическое обучающее видео**АКИПКРО.**1 |
| 3.2 | Аудиозаписи | Д | Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников |
| **4** | **Технические средства обучения** |
| 4.1 | НОУТБУК | Д | Технические требования: привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы **/** выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен колонками. С пакетом прикладных программ (текстовых, личных и презентационных) |
| **5** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** |
|  | ***Гимнастика*** |
| 5.1 | Стенка гимнастическая | Г | самодельная |
| 5.2 | Перекладина гимнастическая | Г |  |
| 5.3 | Шест для лазанья  | Г | самодельный |
| 5.4 | Скамейка гимнастическая жесткая | Г |  |
| 5.5 | Гантели не разборные | Г |  |
| 5.6 | Коврик гимнастический | Г |  |
| 5.7 | Маты гимнастические | Г |  |
| 5.8 | Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг, 4 кг) | Г |  |
| 5.9 | Мяч малый (теннисный) | К |  |
| 5.10 | Скакалка гимнастическая | К |  |
| 5.11 | Мяч малый (мягкий) | К |  |
| 5.12 | Палка гимнастическая | К | самодельная |
| 5.13 | Обруч гимнастический | К |  |
| 5.14 | Степ-платформа | К | самодельная |
| 5.15 | Гимнастические ленты | К | К ним палочки и конструкция самодельные |
| 5.16 | Кегли | К | самодельные |
| 5.17 | Коврик массажный | Д |  |
|  | ***Легкая атлетика***  |
| 5.18 | Планка для прыжков в высоту | Д |  |
| 5.19 | Стойки для прыжков в высоту | Д | самодельные |
| 5.20 | Барьеры  | Г | Легкоатлетические тренировочные (самодельные) |
| 5.21 | Флажки разметочные на опоре | Г | самодельгые |
| 5.22 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | Г |  |
| 5.23 | Рулетка измерительная (10 м, 50 м) | Д |  |
| 5.24 | Диск для метания | Д |  |
| 5.25 | Граната для метания | Д |  |
| 5.26 | Диск "Здоровье" | Д |  |
| 5.27 | Вымпел | Г | самодельный |
| 5.28 | Булава | Г | самодельный |
|  | ***Спортивные игры***  |
| 5.29 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | Д |  |
| 5.30 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | Г |  |
| 5.31 | Мячи баскетбольные | Г |  |
| 5.32 | Сетка волейбольная | Д |  |
| 5.33 | Мячи волейбольные | Г |  |
| 5.34 | Мячи футбольные  | Д |  |
| 5.35 | Насос для накачивания мячей | Д |  |
|  |  **Лыжная подготовка** |
| 5.36 | Лыжный инвентарь | К – Г(в зависимости от роста учащихся) | Пополнен в 2017 г. |
|  | ***Средства доврачебной помощи*** |
| 5.37 | Аптечка медицинская | Д |  |
| **6** | **Спортивные залы (кабинеты)** |
| 6.1 | Спортивный зал гимнастический, игровой |  | Без раздевалок и душевых |
| 6.2 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | Включает в себя, стулья, , шкафы книжные (полки), шифоньер с антресолью. |
| **7** | **Пришкольный стадион (площадка)** |
| 7.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д |  |
| 7.2 | Сектор для прыжков в длину | Д | Дорожка для разбега и яма с песком |
| 7.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д | С футбольными воротами |
| 7.4 | Площадка игровая баскетбольная | Д |  |
| 7.5 | Площадка игровая волейбольная | Д |  |
| 7.6 | Гимнастический городок | Д |  |
| 7.7 | Полоса препятствий | Д | Включает в себя "Рукоход" , "Лабиринт", вкопанные шины, бревно. |
| 7.8 | Лыжная трасса | Д | С небольшими отлогими склонами. |

|  |  |
| --- | --- |
|  **9.** | **Средства «Доступной среды»** |
| 9.1 | Педальный тренажер | Д | С электронным монитором |
| 9.2 | Тренажер для рук и плеч | Д | С ковриком |
| 9.3 | модульный набор для детей-инвалидов | Д | многофункциональные оздоровительно-профилактические |
| 9.4 | модульный набор для реабилитации | Д |
| 9.5 | набор подушек-трапеций | Д |
| 9.6 | Лечебный пуфик | Д |  Для разгрузки позвоночника |
| 9.7 | Лечебный валик | Д |
| 9.8 | Мяч для сжимания | Д | Мелкие тренажёрына развитие силыи мелкой моторики кистей ипальцев рук |
| 9.9 | Мяч-яйцо для сжимания | Д |
| 9.10 | Тренажер для пальцев | Д |
| 9.11 | Силовая сетка,  | Д |
| 9.12 |  Комбинированная силовая сетка, | Д |
| 9.13 | Кистевой эспандер  | Д | Для реабилитации |

**Список литературы**

1. Козлов В.В. физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования Акробатика. – М.:ВЛАДОС, 2003.

2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. Пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. – 136 с.

3. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерные программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2005. – 80 с.

4. Лопуга Е.В. Здоровьесберегающие подходы к обучению детей на разных этапах развития в условиях современного образования: учебно-методическое пособие. Барнаул, 2007.

5. Мануйлов С.И., Звягинцева Л.А. Педагогический анализ урока по физической культуре. Барнаул, 2005. – 35с.

6. Методические пособия и рекомендации журнал «Физическая культура в школе»;

7. Патрикеев А.Ю. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической куль-туры. 1-11 классы / А.Ю. Патрикеев. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. – 237 с.

8. Суставная пластическая гимнастика. Базовый комплекс упражнений, /Ав. сост. Г.В. Лопуга, А.А. Буряк, А.Н. Волкова - БРФ "Концепт", 2009.

9. Системная коррекция последствий сколиоза у детей и подростков средствами адаптивной физической культуры: Программно-методический комплекс. / Н.А. Потапова, Л.М. Кротова, Р.Р. Гатиатулин. – М.: НЦ ЭНАС, 2006 (коррекционная школа)

10. Сопряженное психофизическое развитие школьников средствами физической культуры. учебно-методическое пособие /Авт.-сост. Е.В. Лопуга - Барнаул Е.В. Лопуга. Барнаул: АКИПКРО, 2011.

11. Физкультура. 4 кл. Поурочные планы. / Сост. М.С. Блудилина, С.В. Емельянов – Волгоград: Учитель – АСТ, 2003. – 176 с.

12. Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе. – Ростов на/Д: Феникс, 2003. – 256 с., цв.,

**Лист внесения изменений**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата внесения изменений | Характеристика изменений | Реквизиты документа, которым закреплено изменение. | Подпись сотрудника, внёсшего изменения. |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |