****

****

**Пояснительная записка к рабочей программе по «Физической культуре», 4 класс**

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура для 4 класса составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. «Федеральный компонент государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования». Утвержден 05.03.2004 № 1089
3. Федеральный перечень учебных пособий, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2020-2021 учебный год.
4. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
5. Приказами Минобрнауки России от 31.12.2015 г. №№ 1576, 1577, 1578 внесены изменения в федеральные государственные образовательные стандарты: ФГОС НОО, ФГОС ООО, ФГОС СОО.
6. Учебный план ГБОУ лицея №144 на 2020-2021 учебный год.

**Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплект, включающий:**

**1. учебник** – Физическая культура. 1–4 кл.: В.И. Лях учебник для общеобразовательных учреждений. 14-е изд. - М.: Просвещение, 2013. - 190 с.

**2. методическое пособие:**

авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010

 Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 1-4 классов. - М., 2014

 Настольная книга учителя физической культуры/под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 2012

**3. дидактический материал:**

методика преподавания. Спортивные игры/под ред. Э. Найминова. – М., 2010

-Спортивные игры на уроках физкультуры/ ред. Листов О. – М., 2011 г

**Количество часов**: в год – 102; в неделю – 3, резерв – 3 часа.

**Распределение учебного времени при реализации программного материала**

**по физической культуре (4 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | **Базовая часть** | **68** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | *В процессе урока* |
| 1.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 1.3 | Легкоатлетические упражнения | 35 |
| 1.4 | Кроссовая подготовка | 9 |
| 1.5 | Резерв (эстафетный бег, спортивные игры) | 3 |
| 2 | **Вариативная часть** | **34** |
| 2.2 | Подвижные игры на основе баскетбола | 22 |
| 2.3 | Подвижные игры на основе волейбола | 12 |
|  | Итого | 102 |

**Цели:**

* формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья; оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. формирование у обучающихся целостного представления о техносфере, основанного на приобретённых знаниях, умениях и способах деятельности;

**Задачи:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» на этапах начального, основного, полного общего образования в объеме 102 ч (3 урока в неделю) в каждом классе.

**Требования к уровню подготовки учащихся (планируемые результаты освоения)**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках обра­зовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной дея­тельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их 'применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**Виды и формы промежуточного и итогового контроля.**

С целью проверки знаний учащихся используются методы:

- опрос в устной или письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до или после выполняемого задания

- тестирование

- демонстрация знаний в конкретной деятельности.

С целью проверки уровня владения двигательными действиями используются методы:

- метод открытого наблюдения

- вызов учащегося

Оценка «5» - двигательное действие выполнено, точно, в надлежащем темпе.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений.

Оценка «3»-двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

Данные методы применяются индивидуально и фронтально.

С целью проверки уровня физической подготовленности используется контрольные упражнения и тестирование (выполнение тестовых заданий с оцениванием либо результатов, либо прироста результатов).

Для оценки результатов используются нормативы, предложенные в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов», авт. Лях В.И, Зданевич А.А. 2014 г., утвержденные Министерством Образования Российской Федерации.

**Уровень физической подготовленности 4 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 5 | 3 | 2 |  |  |  |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) |  |  |  | 15 | 9 | 7 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 16 | 12 | 9 | 12 | 7 | 5 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 160 | 140 | 130 | 150 | 130 | 125 |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Ладонями | Пальцами | Ладонями | Пальцами |
| Челночный бег 3х10 м (сек.) | 8,6 | 9,5 | 9,9 | 9,1 | 10,0 | 10,4 |
| бег на 30 м (сек.) с высокого старта | 5,0 | 6,5 | 6,7 | 5,2 | 6,6 | 6,8 |
| Бег на 60 м (с) | 10,5 | 11,6 | 12,0 | 11,0 | 12,3 | 12,9 |
| Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз) | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| Метание мяча весом 150 г (м) | 32 | 27 | 24 | 17 | 15 | 13 |
| Метание набивного мяча 1 кг из положения сидя, (см) | 380 | 310 | 270 | 350 | 275 | 235 |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | 28 | 25 | 23 | 33 | 30 | 28 |
| Бег на 1 км (мин, с) | 4,50 | 6,10 | 6,30 | 6,00 | 6.30 | 6,50 |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

***Раздел «Знания о физической культуре»***

* Требования к технике безопасности на занятиях, физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Профилактика травматизма и оказание до врачебной помощи при выполнении физических упражнений.Техника безопасности при занятиях акробатическими упражнениями, на спортивных снарядах, баскетболом, волейболом, футболом. Правила спортивных соревнований по баскетболу, волейболу и их назначение.
* История физической культуры
* Физическая культура (основные понятия) *Физическое развитие человека.* Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений. *Адаптивная физическая культура.* Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления. *Здоровье и здоровый образ жизни.* Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки их пагубное влияние на физическое, психические и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
* Физическая культура человека.*Режим дня, его основное содержание и правила планирования.* Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. *Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.* Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. *Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.* Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

***Раздел «Физическое совершенствование»***

**Спортивно-оздоровительная деятельность c общеразвивающей направленностью.**

**Легкая атлетика**

**Тема «Беговые упражнения»**

***Знания о физической культуре***

Требования к технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи при выполнении физических упражнений.Правила спортивных соревнований по легкой атлетике.

*История физической культуры.* Олимпийские игры древности.

*Физическая культура (основные понятия).* Здоровье и здоровый образ жизни.

***Физическое совершенствование***

**Беговые упражнения**: бег на короткие и средние дистанции; высокий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

***Упражнения общеразвивающей направленности.*** *Общефизическая подготовка****.*** Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.Подвижные, спортивные игры и эстафеты.  ***Э****лементы техники национальных видов спорта (бег с палкой).*

*Развитие быстроты, выносливости*. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег)

***Способы двигательной (физкультурной) деятельности***

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.* Подготовка к занятиям физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Тема «Прыжковые упражнения»**

***Физическое совершенствование***

**Прыжковые упражнения.** Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег с 7 – 9 шагов, умение точно попадать на брусок и мощно отталкиваться, сохранять равновесие в полете и рационально приземляться.Обучение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». *Элементы техники национальных видов спорта (тройной прыжок с места, с разбега; прыжки через нарты), сюжетно-образные и обрядовые игры.*

***Упражнения общеразвивающей направленности.*** *Общефизическая подготовка*. Специальные прыжковые упражнения, многоскоки. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.

***Способы двигательной (физкультурной) деятельности.*** *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

**Тема «Метание малого мяча»**

***Физическое совершенствование***

**Метание малого мяча.** Обучение техники метания малых мячей с места, с разбега (трех шагов) на дальность и в вертикальную неподвижную мишень. *Элементы техники национальных видов спорта, сюжетно-образные и обрядовые игры.*

**Метание набивного мяча (1 кг)** на дальность из разных положений.

***Упражнения общеразвивающей направленности.*** *Общефизическая подготовка*. Специальные, подводящие упражнения для метания. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.

***Способы двигательной (физкультурной) деятельности.*** *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Судейство соревнований по метанию малого мяча на дальность (в качестве помощника судьи).

**Тема «Кроссовая подготовка»**

***Физическое совершенствование***

**Темы *«Бег в равномерном темпе. Подвижные игры».***Обучение техники бега.

***Упражнения общеразвивающей направленности.*** *Общефизическая подготовка*. Специальные, подводящие упражнения для изучения элементов. Подвижные игры и эстафеты.

***Способы двигательной (физкультурной) деятельности.*** *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

**Гимнастика с элементами акробатики**

***Знания о физической культуре.*** Техника безопасности на занятиях акробатическими упражнениями, опорных прыжков.

***Физическое совершенствование***

**Тема «Организующие команды и приемы» -** построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом.

**Тема «Акробатические упражнения и комбинации» -** *девочки:* кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках; гимнастический мост. *мальчики:* кувырок вперед, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед в стойку на лопатках. Акробатическая комбинация.

***Способы двигательной (физкультурной) деятельности.***  *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

***Физическое совершенствование***

**Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.** *Гимнастическое бревно - девочки:* ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперек.

*Гимнастическая перекладина (низкая) - мальчики:* вис согнувшись, вис прогнувшись; из виса стоя прыжком упор, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья иперелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

***Способы двигательной (физкультурной) деятельности.***  *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

**Спортивные игры**

**Тема «Баскетбол»**

***Знания о физической культуре.*** Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила спортивных соревнований по баскетболу и их назначение.

***Физическое совершенствование***

**Баскетбол:** специальные упражнения и технические действия без мяча. Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов). Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; игра по упрощенным правилам.

***Способы двигательной (физкультурной) деятельности.***  *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Судейство простейших спортивных соревнований по баскетболу (в качестве помощника судьи).

**Тема «Пионербол с элементами волейбола»**

***Знания о физической культуре.*** Техника безопасности на занятиях волейболом и пионерболу. Правила спортивных соревнований по волейболу, пионерболу и их назначение.

***Физическое совершенствование***

**Волейбол:** подбрасывание мяча; специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя); прием и передача мяча двумя руками снизу, сверху стоя на месте и в движении; игра по упрощенным правилам. Подвижные игры на материале волейбола.

***Способы двигательной (физкультурной) деятельности.***  *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Судейство простейших спортивных соревнований по волейболу и пионерболу (в качестве помощника судьи).

**Тема «*Футбол»***

***Знания о физической культуре.*** Техника безопасности на занятиях футболом. Правила спортивных соревнований по футболу и их назначение.

***Физическое совершенствование***

**Футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

***Способы двигательной (физкультурной) деятельности.***  *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Судейство простейших спортивных соревнований по футболу (в качестве помощника судьи).

 ***«Физкультурно-оздоровительная деятельность».***

*В процессе занятий*

**Тема «Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели»**

***Знания о физической культуре.*** Требования безопасности и гигиенические правила при проведении самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

*Физическая культура (основные понятия).* Физическое развитие человека.

*Физическая культура человека.* Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

***Физическое совершенствование***

Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы для формирования телосложения.

***Способы двигательной (физкультурной) деятельности.***

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой*. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

**Материально-техническое обеспечение**

**образовательного процесса**

**Учебно-практическое оборудование**

|  |  |
| --- | --- |
| * Мячи резиновые малые
* Мячи набивные весом 1 кг
* Мячи волейбольные
* Мячи футбольные
* Мячи баскетбольные
* Палки гимнастические
* Скакалки детские
* Обруч пластиковый детский
* Кегли
 | * Скамейка гимнастическая жесткая
* Маты гимнастические
* Стенка гимнастическая
* Сетка волейбольная
* Щит баскетбольный тренировочный
* Рулетка измерительная
* Мишень для метания
 |

**Учебно-методический комплекс:**

 **Для учащихся:**  Физическая культура. 1–4 кл.: В.И. Лях учебник для общеобразовательных учреждений. 14-е изд. - М.: Просвещение, 2013. - 190 с.

**Для учителей:**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А. Киселев, С.Б. Киселева; - Волгоград: «Учитель», 2008
3. «Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время», П.А. Киселев, С.Б. Киселев, Е.П. Киселева. - М.: «Планета»,2013
4. Настольная книга учителя физической культуры/под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 2012
5. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры/под ред. Э. Найминова. – М., 2013
6. Спортивные игры на уроках физкультуры/ ред. Листов О. – М., 2010

**Электронные ресурсы:**

<http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com> Сеть творческих учителей, сообщество учителей физической культуры.

[http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура](http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) Открытый класс, физическая культура.

<http://pedsovet.su/load/98> Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура.

<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.

 <http://www.zavuch.info/metodichka/advanced-search-results/26965> Завуч.инфо. <http://www.k-yroky.ru/load/153> К уроку, физическая культура.

 <http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт Скиндера Александра Васильевича. <http://vash-konspekt.ucoz.ru/> Персональный сайт Гордейчика Виктора Владимировича.

<http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.

<http://www.amfr.ru/> Ассоциация мини-футбола России.

<http://www.rosolymp.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=6505&Itemid=1027> Всероссийская олимпиада школьников, физическая культура.

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

* Центр олимпиад anichkov.ru
* Сайт учителей физической культуры fizkultura-na5.ru
* физкультУРА! Fizkult-ura.ru
* Комитет по физической культуре и спорту kfis.spb.ru
* Федеральные Государственные образовательные стандарты минобрнауки.рф