

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 19 г.Ивдель п. Сама

Рабочая программа  
по физической культуре  
4 класс (ФГОС)

## Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Учебно-тематический план.
3. Содержание программы.
4. Требования к уровню подготовки учащихся.
5. Планируемые результаты освоения программы.
6. Календарно-тематическое планирование.
7. Материально-технические средства для реализации программы.

**Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 4 класса составлена на основе ФГОС второго поколения и системы учебников «Школа России».**

### **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования ,(2009г.), Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Примерной программы начального общего образования и авторской программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича , 1-4 классы» (2011г.), утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования и в соответствии со следующими нормативно-правовыми, инструктивно-методическими документами:

-Закон РФ «Об образовании» от 10.07.1992 №3266-1;

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 года №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования», (зарегистрирован в Минюсте 22.12.2009 рег. №17785).

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.12.2011 № 2885 «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 2012/2013 учебный год» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 21.02.2012г № 23290);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к общеобразовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».

-Устав школы.

-Учебный план ОУ

-Сан ПИН. СП 2.4.3648-20.

**Целью** рабочей программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определённых знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели рабочей программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в

первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение 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.

## II. Учебно-тематическое планирование

	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>Базовая часть</b>	<b>78 ч.</b>
1	Основы знаний о физической культуре Способы физкультурной деятельности	В процессе урока
2	Подвижные игры	18 ч.
3	Гимнастика с элементами акробатики	18 ч.
4	Лёгкоатлетические упражнения	21 ч.
5	Лыжная подготовка	21 ч.
	<b>Вариативная часть</b>	<b>24 ч.</b>
1	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	23 ч.
	<b>Всего часов:</b>	<b>102 ч.</b>

### **III. Содержание программы**

#### **Знания о физической культуре – в процессе урока**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской 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 - 18 ч.**

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

##### **Легкая атлетика – 21 ч.**

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Бег. Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Бег по слабопересеченной местности до 1 км. Равномерный медленный бег до 5 мин. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.) Бег по пересеченной местности. Равномерный бег до 6 мин. Кросс до 1 км. Бег с преодолением препятствий.

### **Подвижные игры - 18ч**

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 укачишься за два шага».

На материале спортивных игр: : футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

### **Лыжная подготовка -21 ч.**

Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности. Спуск с гор в основной стойке с пологого склона. Торможение «плугом», торможение способом падения на бок. Подъем на гору способом «лесенка» по небольшому пологому склону.

### **Подвижные игры с элементами спортивных игр.– 23 ч.**

#### Спортивные игры: мини-футбол

Спортивная игра мини-футбол: удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча, тактические действия в защите и нападении, отбор мяча.

#### Спортивные игры: баскетбол

Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

#### Спортивные игры: волейбол

Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

## **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах. Вода и питьевой режим. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.



Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

---

<sup>1</sup> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.  
Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

**Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на

переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

**Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### **На материале легкой атлетики**

**Развитие координации:** бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

**Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных

положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

**Развитие силовых способностей:** повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### **На материале лыжных гонок**

**Развитие координации:** перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

**Развитие выносливости:** передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

#### **IV. Требования к уровню подготовки учащихся**

##### **Знать и иметь представление:**

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

##### **Уметь:**

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

### Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с места (см)	130	125
	Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3x10 м (с)	11.0	11.5

### Двигательные умения, навыки и способности:

**В циклических и ациклических локомоциях:** правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке; 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 не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; 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 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук поля.

**В подвижных играх:** уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-баскетбол.

**Физическая подготовленность:** показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

**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.

## **V. Планируемые результаты освоения программы**

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

#### **Раздел «личностные универсальные учебные действия»**

Освоение курса «Физкультура» вносит существенный вклад в достижение **личностных результатов** начального образования. *Личностные универсальные учебные действия* обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

#### **У выпускника будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциации моральных и конвенционных норм, развитие морального как переходного от доконвенциональных к конвенциональному уровню;



-установка на здоровый образ жизни;

-чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой;

**Выпускник получит возможность для формирования:**

-внутренней позиции школьника на основе положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно – познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;

-выраженной устойчивой учебно – познавательной мотивации учения;

-устойчивого учебно – познавательного интереса к новым общим способам решения задач;

-адекватного понимания дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

-компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

-морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиции партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

-установка на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;

-осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

-эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающих в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

**Метапредметные результаты** освоения учебного предмета по физкультуре

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

**Раздел «Регулятивные универсальные учебные действия»**

**Выпускник научится:**

-принимать и сохранять учебную задачу;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
- выполнять учебные действия в материализованной, громкоречевой и умственной форме.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, определять качество и уровня усвоения;
- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;
- соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;
- активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;
- концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий;
- стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач.

**Раздел «Познавательные универсальные учебные действия»**

**Выпускник научится:**

- осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- использовать знаково – символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач;
- строить речевое высказывание в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

- основам смыслового чтения художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из текстов разных видов;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериализацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно – следственные связи;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть общим приемом решения задач.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- моделировать, т.е. выделять и обобщенно фиксировать группы существенных признаков объектов с целью решения конкретных задач;
- поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок, таблица, диаграмма, схема);
- сбор информации (извлечение необходимой информации из различных источников; дополнение таблиц новыми данными);
- обработка информации (определение основной и второстепенной информации);
- запись, фиксация информации об окружающем мире, в том числе с помощью ИКТ, заполнение предложенных схем с опорой на прочитанный текст;
- анализ информации;
- передача информации (устным, письменным, цифровым способами);

- интерпретация информации (структурировать; переводить сплошной текст в таблицу, презентировать полученную информацию, в том числе с помощью ИКТ);
- оценка информации (критическая оценка, оценка достоверности);
- подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков;
- анализ;
- синтез;
- сравнение;
- классификация по заданным критериям;
- установление аналогий;
- установление причинно-следственных связей;
- построение рассуждения;
- обобщение.

#### **Раздел «Коммуникативные универсальные учебные действия»**

Содержание и способы общения и коммуникации обуславливают развитие способности ребёнка к регуляции поведения и деятельности, познанию мира, определяют образ «Я» как систему представлений о себе, отношений к себе, использование средств языка и речи для получения и передачи информации, участие в продуктивном диалоге; самовыражение: монологические высказывания разного типа.

#### **Выпускник научится:**

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;

- контролировать действия партнеров;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалоговой формой речи.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- слушать собеседника;
- определять общую цель и пути ее достижения;
- осуществлять взаимный контроль,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
- оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности, прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

**Предметные результаты освоения учебного предмета по физкультуре**

**Раздел «Знания о физической культуре»**

**Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

-организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**Выпускник получит возможность научиться:**

-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;  
-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

**Выпускник научится:**

-отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;  
-организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;  
-измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

**Выпускник получит возможность научиться:**

-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;  
-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;  
-выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

**Выпускник научится:**

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

-выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

-выполнять организующие строевые команды и приемы;

-выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

-выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);

-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

-играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

-выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

### **Характеристика контрольно- измерительных материалов. Критерии оценивания.**

Уровень физической подготовленности учащихся 1-4 классов  
общеобразовательных школ.

В определении уровня физической подготовленности принимают участие учащиеся 1-4 классов. К испытаниям по полной программе тестов допускаются ученики основной и подготовительной медицинских групп. Однако школьники подготовительной группы не выполняют виды, противопоказанные им по состоянию здоровья, а анализ уровня их физической подготовленности проводится по фактически выполненной ими программе.

Определение уровня физической подготовленности учащихся проводится по 6 контрольным упражнениям:

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)
1.	Скоростные	Бег 30 м, с
2.	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см
4.	Выносливость	6-минутный бег, м
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см
6.	Силовые	Подтягивание: высокая перекладина (мал.); низкая перекладина (дев.)

Оценка уровня физической подготовленности школьников осуществляется при помощи специальных таблиц. Выделяют три основных уровня физической подготовленности учащихся: высокий, средний и низкий.

Анализ в целом состояния физической подготовленности учащихся позволяет грамотно управлять учебным процессом, осуществлять дифференцированный подход к физическому воспитанию, выявлять допущенные неточности в выборе средств и методов и своевременно вносить коррективы. В конце учебного года – оценить и проверить правильность своего направления.



### Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№ п /п	Физические способности	Контрольно е упражнение	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средн ий	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8, и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационн ые	Челночный бег  3x10 м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3- 10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7- 10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3- 9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0- 9,5	9,1
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее 100	110- 130	150 и более
			8	110	125-145	165	110	125- 140	155
			9	120	130-150	175	120	135- 150	160
			10	130	140-160	185			170

								150	
								140-155	
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7 8 9 10	700 и менее 750 800 850	730-900 800-950 850-1000 900-1050	1100 и более 1150 1200 1250	500 и менее 550 600 650	600-800 650-850 700-900 750-950	900 и более 950 1000 1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7 8 9 10	1 и менее 1 1 2	3-5 3-5 3-5 4-6	.9 и более 7,5 7,5 8,5	2 и менее 2 2 3	6-9 6-9 6-9 7-10	11,5 и более 12,5 13,0 14,0
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	7 8 9 10	1 1 1 1	2—3 2—3 3—4 3—4	4 и выше 4 5 5			

	на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7				2 и ниже	4—8	12 и выше
		8				3	6—10	14
		9				3	7—11	16
		10				4	8—13	18

## КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

-старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

## VI. Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры 4 класс

№ п/п	Тема урока	Дата
<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>		
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	
<b>Лёгкая атлетика (5ч)</b>		
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	
3.	Техника челночного бега.	
4.	Тестирование челночного бега 3x10 м.	
5.	Тестирование бега на 60 м с высокого старта.	
6.	Тестирование метания мешочка на дальность.	
<b>Подвижные и спортивные игры (1ч)</b>		
7.	Техника паса в футболе.	
<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>		
8.	Спортивная игра «Футбол».	
<b>Лёгкая атлетика (3ч)</b>		
9.	Техника прыжка в длину с разбега.	
10.	Прыжок в длину с разбега на результат. Подвижные игры	
11.	Контрольный прыжок в длину с разбега. Подвижные игры	
<b>Подвижные и спортивные игры (1ч)</b>		
12.	Футбольные упражнения , правила игры «Футбол».	
<b>Лёгкая атлетика (3ч)</b>		
13.	Тестирование метания малого мяча на точность.	
14.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	

15.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	
<b>Легкая атлетика(1ч)</b>		
16.	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Куры и лиса»	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (2ч)</b>		
17.	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	
18.	Тестирование вися на время. Подвижная игра «Вышибалы».	
<b>Подвижные и спортивные игры (9ч)</b>		
19.	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Защита стойки».	
20.	Броски мяча в парах на точность. Подвижная игра «Вышибалы».	
21.	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Вышибалы».	
22.	Броски и ловля мяча в парах у стены. Подвижная игра «Капитаны».	
23.	Броски и ловля мяча у стены в парах, Подвижная игра «Осада города».	
24.	Броски и ловля мяча у стены в парах, Подвижная игра «Осада города».	
<b>2 четверть</b>		
25.	Упражнения с мячом. Подвижная игра «Штурм».	
26.	Ведение мяча.	
27.	Подвижные игры.	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (2ч)</b>		
28.	Кувырок вперед.	
29.	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	
<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>		
30.	Зарядка. Различные варианты кувырка вперед,	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (3ч)</b>		
31.	Кувырок назад. Подвижная игра «Мяч в туннеле».	
32.	Круговая тренировка.	
33.	Стойка на голове и руках.	

<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>		
34.	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (14ч)</b>		
35.	Гимнастические упражнения.	
36.	Висы.	
37.	Лазанье по гимнастической стенке и висы.	
38.	Круговая тренировка.	
39.	Прыжки в скакалку.	
40.	Прыжки в скакалку в тройках.	
41.	Лазанье по канату в два приема.	
42.	Круговая тренировка. Лазанье по канату в два приема.	
43.	Упражнения на гимнастическом бревне. Лазанье по канату в два приема.	
44.	Разминка со скакалкой .Упражнения на гимнастических кольцах.	
45.	Махи на гимнастических скамейках.	
46.	Круговая тренировка. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке,	
<b>3 четверть</b>		
47.	Вращение обруча.	
48.	Круговая тренировка.	
<b>Лыжная подготовка (21ч)</b>		
49.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	
50.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	
51.	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.	
52.	Попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне.	
53.	Попеременный двухшажный ,одношажный ход на лыжах.	
54.	Одновременный одношажный ход на лыжах.	
55.	Одновременный одношажный ход на лыжах.	

56.	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» Спуск в основной стойке на лыжах.	.
57.	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	
58.	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.	
59.	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.	
60.	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	
61.	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	
62.	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	
63.	Передвижение на лыжах. Подвижная игра на лыжах «Накаты».	
64.	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	
65.	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	
66.	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	
67.	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	
68.	Прохождение дистанции 2 км на лыжах.	.
69.	<b>Контрольный урок по лыжной подготовке.</b>	
<b>Лёгкая атлетика (4ч)</b>		
70.	Полоса препятствий.	
71.	Усложненная полоса препятствий.	
72.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	
73.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	
<b>4 четверть. Знания о физической культуре (1ч)</b>		
74.	Физкультминутка. Вода и питьевой режим. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов.	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (3ч)</b>		
75.	Знакомство с опорным прыжком.	
76.	Опорный прыжок.	
77.	<b>Контрольный урок по опорному прыжку.</b>	



	<b>Подвижные и спортивные игры (5ч)</b>	
78.	Броски мяча через волейбольную сетку.	
79.	Подвижная игра «Пионербол».	
80.	Упражнения с мячом.	
81.	Волейбольные упражнения.	
82.	<b>Контрольный урок по волейболу.</b>	
	<b>Лёгкая атлетика (2ч)</b>	
83.	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы».	
84.	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (2ч)</b>	
85.	Тестирование виса на время.	
86.	Тестирование наклона из положения стоя.	
	<b>Лёгкая атлетика (1ч)</b>	
87.	Тестирование прыжка в длину с места.	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (2ч)</b>	
88.	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	
89.	Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с.	
	<b>Подвижные и спортивные игры (1ч)</b>	
90.	Баскетбольные упражнения.	
	<b>Легкая атлетика 1 ч.</b>	
91.	Тестирование метания малого мяча на точность.	
	<b>Подвижные и спортивные игры (1ч)</b>	
92.	Спортивная игра «Баскетбол».	
	<b>Лёгкая атлетика (4ч)</b>	
93.	Беговые упражнения.	
94.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	
95.	Тестирование челночного бега 3x10 м.	

96.	Тестирование метания мешочка на дальность.	
<b>Подвижные и спортивные игры (2ч)</b>		
97.	Футбольные упражнения.	
98.	Спортивная игра «Футбол».	
<b>Лёгкая атлетика (1ч)</b>		
99.	Бег на 1000 м.	
<b>Подвижные и спортивные игры (3ч)</b>		
100	Спортивные игры.	
101	Подвижные и спортивные игры.	
102	Подвижные и спортивные игры.	

## **VII. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.
- Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2012г.

### **Учебно-практическое оборудование**

1. Стенка гимнастическая
2. Мячи для метания
3. Палка гимнастическая
4. Скакалка
5. Мат гимнастический
6. Канат
7. Обруч
8. Секундомер
9. Мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные

10. Мячи резиновые разных диаметров

11. Аптечка

## Подвижные игры

### **Кот и мыши**

Количество игроков: любое

Дополнительно: повязка на глаза

Коту (водящему) завязывают глаза и несколько раз вращают вокруг собственной оси, чтобы он потерял ориентировку. Остальные участники игры - мыши, находясь на безопасном расстоянии от кота, начинают его поддразнивать:

— Кот, кот, на чем спишь?

— На мосту.

— Чего пьешь?

— Квас.

— Лови мышек — нас!

И все разбегаются. Задача кота — поймать хотя бы одну мышку. Когда мышка попалась, кота освобождают от повязки, и он становится мышкой, а пойманная мышка — котом. И все начинается сначала.

### **Волк во рву**

Количество игроков: любое

Дополнительно: нет

Посреди площадки проводятся две параллельные линии на расстоянии 1 метр одна от другой. Это "ров", один - два "волка" становятся во рву. Все остальные - "козы", размещаются на одной стороне площадки - "пастбище". По сигналу "козы" бегут на "пастбище" и перепрыгивают через ров. "Волки", не выходя из рва, пытаются осалить как

можно больше коз. Осаленные отходят в сторону, их подсчитывают. Затем по сигналу козы опять перебегают на другую сторону, в дом, а волки их ловят во рву.

После 2-4 перебежек выбираются новые волки. Выигрывают козы, непойманные ни разу, и волки, поймавшие больше коз.

### **Игра «Зайцы в огороде»**

В середине площадки чертятся два концентрических круга. Внутренний круг должен быть диаметром приблизительно 3-4 м, наружный – 7-9 м. «Зайцы» располагаются на площадке вне большого круга, а «сторож» находится в малом круге – «огороде». По сигналу учителя «зайцы», прыгая на обеих ногах, проникают в «огород» и возвращаются за черту большого круга. «Сторож», бегая по «огороду» и в пределах большого круга, старается запятнать «зайцев», коснувшись их рукой. Пойманных «зайцев» отводят в «огород». «Сторож» сменяется, когда поймает трех-четырех «зайцев», и игра продолжается.

### **Невод**

Количество игроков: любое

Дополнительно: нет

В эту игру стоит играть, когда народу соберется побольше. Посчитались — кому-то выпало водить: стараться осалить убегающих, уплывающих, увертывающихся от него, ныряющих (под водой салить нельзя!).

Но одному водить недолго придется: тот, кого он осалил, тоже принимается ловить других вместе с ним. Ловцов становится все больше. Вот их стало пятеро — теперь они должны не просто осалить каждого оставшегося, а взять его в кольцо. Но тот может спастись, если поднырнет под руки водящих. И тогда те двое, которые его опустили, выходят из воды на берег. Невод распался.

Игра продолжается до тех пор, пока есть кого ловить. Тот, кто продержался дольше всех, — молодец.

### **«Охотники и зайцы».**

В центре игровой площадки обозначается место (кладется обруч, используется уже нарисованный центральный круг) для охотника, остальные игроки-зайцы разбегаются по всей игровой площадке. Вот только в дом к охотнику они заходить не могут. Кто наступает в обозначенный круг, тот выбывает (попадает в капкан). У охотника в руках мяч. По сигналу начинается игра. Задача охотника бросать мяч в зайцев, а задача зайцев от этого мяча уворачиваться. Охотник сам бежит за своими «патронами» (мячом). Бросил – побежал, взял и т.д.

Это были обычные правила игры, а теперь давайте посмотрим, как их можно видоизменить или дополнить:

1. Игроку в центре можно сразу положить несколько мячей (5-10), считаем сколько раз попадет водящий за все броски, после чего меняем его. Для усложнения можно считать, что каждый мяч играет до самого конца, это значит, что брошенные мячи, оставшиеся на игровом поле, считаются опасностью, которую нельзя трогать. Игрок, коснувшийся лежащего мяча, считается выбитым.
2. Обозначить несколько домиков по всей игровой площадке (3-8 – в зависимости от размеров игровой территории). Это особенно актуально, когда игровая площадка большая. Так как в этом случае зайцы могут забиться в самый дальний угол и спокойно уворачиваться от летящих с большого расстояния мячей.
3. Разрешить зайцам защищаться. Для этого можно использовать подручный инвентарь: резиновые кольца, «кочки», мячи и т.п. В этом случае «заяц», в которого летит мяч, может этот мяч отбить своей защитой. Если ему это удалось, то он остается в игре. В дополнение, можно считать это как «свечка», которая спасает одного из уже пойманных игроков или остается про запас на будущее. Если ничего интересного под рукой нет, то можно разрешить защищаться кистями рук. Сумел обить ладонью или тыльной стороной кисти – спасен, попал мяч выше (в предплечье, плечо и т.п.) – выбит.

### **Игра «Посадка картошки»**

Создаются две команды по пять человек. Игрок, стоящий первым, – капитан, он держит в руках мешочек с пятью картофелинами (камешками). На расстоянии двадцати – тридцати шагов от каждой колонны начерчены пять кружков. По сигналу капитаны бегут к кружочкам и сажают картошку по одной в каждый кружок, затем возвращаются и передают мешочек следующему игроку, который, взяв мешочек, бежит собирать картошку и т.д.

Правила игры. Капитаны стартуют по сигналу. Игроки не выходят за линию без мешочка. Если картошка упала, ее следует поднять и затем бежать. Подбегать к команде надо с левой стороны.

Вышибалы

Количество игроков: любое

Дополнительно: мяч

Игровое поле (длиной ~8-10 метров очерчено с двух сторон линиями, за которыми стоят вышибалы (водящие), их задача - выбить мячом игроков с поля, мяч подается поочередно от одного вышибалы к другому, существует масса вариантов игроков.

а) вышибалой становится "выбитый" или вновь прибывший игрок.

б) играющие делятся на команды и выбитые игроки уходят с поля пока не будут выбиты все игроки команды, при этом из рук вышибалы может быть поймана "свечка", что означает либо возможность остаться в круге, либо возврат одного из выбитых игроков на поле.

### **Игра «Пустое место»**

Возраст: дошкольный.

Особенности игры и ее воспитательное значение.

Эта игра представляет собой вариант народной игры. В данной игре управление своим поведением опирается не на воображаемую ситуацию, а на сознательно поставленную и принятую цель, которая требует от ребенка мобилизации усилий. Это новый шаг на пути формирования волевых качеств и овладения своим поведением. Игра включает выбор партнера, это дает возможность ребенку осознать и выразить свое предпочтение другому. Поэтому игра оказывает воздействие и на взаимоотношения детей в группе. Вместе с тем игра содержит элемент соревнования (кто раньше добежит и займет пустое место), что требует от ребенка способности вовремя мобилизоваться на решение пространственно-двигательной задачи и на выполнение правил поведения в совместной деятельности.

Описание игры

Перед началом игры воспитатель спрашивает детей, любят ли они бегать и кто из них, по их мнению, лучше всех бегают. «Давайте проверим, кто из вас умеет быстрее бегать». Воспитатель предлагает детям взяться за руки и построиться в круг. Потом они опускают руки и садятся на пол (если игра проводится в помещении) лицом внутрь круга. Двигаясь за кругом, воспитатель произносит следующие слова, которые за ним повторяют дети:

Огонь горит, вода кипит, Тебя сегодня будут мыть, Не буду я тебя ловить!

На последнем слове воспитатель дотрагивается до кого-нибудь из детей, предлагает ему встать, повернуться лицом к взрослому, говорит: «Раз, два, три – беги!» – и показывает, в каком направлении ему бежать позади круга, чтобы первым занять освободившееся место. Воспитатель и выбранный им ребенок с разных сторон оббегают круг. Взрослый дает ребенку возможность первому занять пустое место и снова становится водящим. Обходя еще раз детей позади круга, воспитатель дает им возможность опять услышать и запомнить нужные слова и освоиться с содержанием и правилами новой игры. Он выбирает кого-нибудь из детей, бежит с ним позади круга в противоположные стороны, показывая, куда должен бежать ребенок. На этот раз взрослый старается первым занять пустое место, а бежавший с ним ребенок становится водящим. Теперь водящий сам выбирает себе партнера, с которым будет бежать позади круга. Тому, кто первый займет пустое место, все хлопают в ладоши. Так по очереди дети соревнуются друг с другом, и игра повторяется снова и снова.

Правила игры

Выбирать того, кто еще ни разу не бегал.

Бежать по кругу в противоположные стороны.

Тот, кто опоздал и не успел занять пустое место, становится водящим.

Эта игра очень проста. Она не требует большого пространства и может проводиться как на улице, так и в помещении. Следует учитывать, что малышам трудно стоять долго на месте, они утомляются, что проявляется в двигательном беспокойстве. Поэтому вначале игру лучше проводить в помещении, усадив детей на ковер или на стульчики. Важно удовлетворить желание каждого ребенка активно участвовать в соревновании. Не менее важно приучать детей считаться не только с собой, но и с другими и выполнять роль активных болельщиков в соревновании.

Учитывая, что малышам бывает трудно выбрать себе партнера в соревновании, к тому же равного по силам, воспитателю следует облегчить решение этой задачи, шепнув на ушко или показав рукой, кого лучше выбрать.

### **Игра «Белые медведи»**

Возраст: для детей 6 – 7 лет.

Намечается место, где будут жить белые медведи. Двое детей, берутся за руки – это белые медведи. Со словами: «Медведи идут на охоту» – они бегут, стараясь окружить и поймать кого-нибудь из играющих. Затем снова идут на охоту. Когда поймают всех играющих, игра кончается.

### **Игра «Космонавты»**

В эту игру могут играть от четырех человек. Игра отлично развивает ловкость, выносливость, координацию, реакцию, внимательность и мышление.

Перед игрой мелом на асфальте или палкой на земле чертится ракетодром – несколько небольших кругов-ракет, в каждый из которых могут вставать только двое игроков. Важно, чтобы количество мест в ракетах было меньше количества игроков.

Игра начинается с того, что ее участники, взявшись за руки, идут по кругу и говорят:

- Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам.

На какую захотим –

На такую полетим.

С последними словами все бегут к ракетодрому и занимают места в ракетах. Оставшиеся без мест возвращаются в центр площадки. Затем все участники игры, включая опоздавших, снова становятся в круг и опять начинают игру.

После нескольких раундов определяются победители. Ими становятся те игроки, которые сумели ни разу не остаться без мест в ракетах.



### **Игра «Веровочка под ногами»**

Команды стоят в колонну по одному. Стоящие впереди держат по скакалке. Против каждой команды ставится стойка на расстоянии 10-15 м. Стоящий впереди игрок после сигнала обегает стойку и возвращается к своей команде. Один конец скакалки он подает игроку, стоящему первым в колонне, а второй держит сам. Затем они бегут вдоль своей команды и проводят скакалкой под ногами игроков, которые перепрыгивают через нее. Первый игрок остается в конце команды, а второй обегает стойку, возвращается к колонне, передает один конец скакалки следующему игроку, и снова вдвоем пробегают вдоль команды и т.д. Участник, который начинал игру, получив скакалку, поднимает руки вверх. Если игрок зацепит скакалку ногами, то получит штрафное очко. Выигрывает команда, которая раньше закончила игру и не имеет штрафных очков.

### **Подвижная игра «Снайперы»**

*Количество играющих* 14-16 чел.

*Подготовка.* На противоположных сторонах площадки чертят две параллельные линии, образующие «город». На линии «города» отмечаете; место подачи. Все играющие делятся на две команды, одна из которых (по жребию) занимает место в «городе», другая - в поле. Команде в городе дается волейбольный мяч.

*Описание игры.* По сигналу один из играющих с места подачи ударом ноги отправляет мяч в поле, а сам сразу же устремляется в противоположный «город». Игроки команды, действующие в поле, принимают этот мяч и ударом по нему ногой стараются запятнать перебегающего. Если последнему удастся пробежать незапятнанным туда и обратно, то команды меняются местами, а когда победительница получает максимальное количество очков (по числу играющих), команда, в которой игрок сумел пробежать незапятнанным только туда (в другой «город»), получает очко и право пробить второй раз. В этом случае команды меняются местами после ударов и успешного пробегания всех игроков. Выигрывает команда, которая сумеет из 2-3 попыток каждой команды набрать больше очков.

*Правила.* 1. Не разрешается останавливать мяч руками (в случае хороших хороших навыков). 2. Нельзя мешать перебегающему игроку, в противном случае «осаливание» не засчитывается. 3. Перебегающий после удара обязан во

всех случаях выбежать в поле, без права (не добежав до другого «города») вернуться назад. Девиз - только вперед! 4. Команда в поле за каждого запятнанного получает очко.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию техники приема (остановки) мяча, ударов по мячу, развивает маневренность, быстроту, смелость, решительность действий, тактическую смекалку.

### **Подвижная игра «Передача мячей по кругу»**

Количество играющих -16 -20 чел.

*Подготовка.* В центре площадки очерчивают круг диаметром 12 -16 м. Игроки становятся по кругу и рассчитываются на первый - второй. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Каждая команда получает по мячу (футбольному, волейбольному, баскетбольному или набивной мяч до 2 кг), которые находятся у игроков, стоящих рядом друг с другом.

*Описание игры.* По звуковому сигналу тренера каждая команда начинает как можно быстрее передавать мяча по кругу: первые номера против часовой стрелки, вторые - по часовой стрелке, пытаясь обогнать другую команду. Победителем становится команда, которой удастся это сделать.

*Правила.* 1. Мяч должен передаваться только в строгой последовательности. 2. Игрокам не разрешается ловить мяч другой команды или затруднять ей передачу мяча.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию техники ловли и передачи мяча, развивает ловкость, быстроту движений, воспитывает коллективные начала.

### **Перестрелка**

*Подготовка.* Игру можно проводить на волейбольной площадке. В этом случае имеются средняя или лицевые границы площадки. Отступив на 1-1,5 м от лицевой линии внутрь зала, проводят параллельно ей другую линию, чтобы образовался коридор ("плен"). Дополнительная линия проводится и на другой стороне.



Содержание игры. Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых произвольно располагается в своём городе на одной половине площадки (от средней линии до коридора). В ходе игры нельзя заходить на половину противника. Руководитель подбрасывает волейбольный мяч в центре, между капитанами, и те стараются отбить его своим игрокам. Задача каждой команды - получив мяч, попасть им в противника, не заходя за среднюю черту.

Противник увёртывается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Осаленные мячом идут за линию плена на противоположную сторону (в коридор). Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросив мяч без касания стены или земли). Поймав мяч, пленный перебрасывает его в свою команду, а сам перебегает из коридора на свою половину поля.

Побеждает команда, у которой после 10-15 мин игры в зоне пленных окажется больше выбитых игроков. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену.

Правила игры: 1. Салить мячом можно в любую часть туловища, кроме головы. 2. Ловить мяч руками можно, но если игрок выронил мяч, то он считается осаленным и идёт в плен. 3. Не разрешается бегать с мячом в руках по площадке, но можно вести его. 4. Мяч, вышедший за границы площадки, отдаётся команде, из-за линии которой он выкатился. 5. За допущенные нарушения мяч передаётся противнику.

### **Гуси-лебеди**

Количество игроков: любое

Дополнительно: нет

Выбрав двух или одного волка, смотря по числу детей, выбирают вожака, того, который заводит, то есть начинает игру. Все остальные представляют гусей.

Вожак становится на одном конце, гуси — на другом, а волки в стороне прячутся.

Вожак похаживает, поглядывает и, как заметит волков, бежит на свое место, хлопает руками, крича:

Вожак. Гуси-лебеди, домой!

Гуси. Почто?

Вожак. Бегите, летите домой, Стоят волки за горой!

Гуси. А чего волкам надо?

Вожак. Серых гусей щипать Да косточки глодать.

Гуси бегут, гогоча: «Га-га-га-га!»

Волки выскакивают из-за горы и бросаются на гусей; которых поймают, тех отводят за гору, и игра начинается снова.

Всего лучше в гусей-лебедей играть на воле, в саду.