Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Большеприютинская средняя общеобразовательная школа»

Программа утверждена на заседании Введена в действие

Педагогического Совета школы Приказ №\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол №\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2013г Директор МКОУ

«Большеприютинская

средняя общеобразовательная

школа»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А.Строева

**Рабочая программа по физической культуре**

**1-4 класс**

**село Большое Приютное**

**2013год**

**Составитель программы:**

Биисов Джамбулат Васильевич учитель физической культуры МКОУ «Большеприютинская средняя общеобразовательная школа».

Рассмотрена и принята на заседании Методического Совета школы

Протокол \_\_от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2013г.

Председатель методсовета:

* 1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Общая характеристика курса**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта второго поколения, примерной программой по физической культуре и на основе авторской программы В.И.Ляха.

**Цель:**

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Для достижения поставленных целей изучения физической культуры в начальной школе необходимо решение следующих практических з**адач:**

– 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, ее 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.

* 1. **Общая характеристика учебного предмета**

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 обусловливают 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 ее 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.

* 1. **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 часов, из них в 1 классе 99 (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 часов во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

* 1. **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

* 1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Метапредметными** результатами изучения курса «Физическая культура» являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)

**Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» является формирование следующих умений:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Регулятивные УУД:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Коммуникативные УУД:**

* допускать возможность существования у людей различ­ных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в об­щении и взаимодействии;
* договариваться и приходить к общему решению в со­вместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* контролировать действия партнёра;
* общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

**Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» является формирование следующих умений.**

**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, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние за­нятий физической культурой на физическое, личностное и социальное 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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**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 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, масса) 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**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 на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* 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 и объёма);
* 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 упрощён­ным правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической под­готовке;
* плавать, в том числе спортивными способами;
* выполнять передвижения на лыжах.
  1. **Содержание учебного предмета 1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела** | **Содержание программы** |
| **1.** | **Знания о физической культуре**  **( в процессе уроков)** | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человек Физические упражнения, их влияние на физическое развитие. |
| **2.** | **Способы физкультурной деятельности ( в процессе уроков)** |  |
|  | **1.Самостоятельные занятия**  **2. Самостоятельные игры и развлечения** | Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня ( утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.  Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) |
| **3.** | **Физическое совершенствование**  **( 99 ч.)** |  |
|  | **1.Физкультурно – оздоровительная деятельность ( в процессе уроков)**  **2.Спортивно – оздоровительная деятельность.**  **Гимнастика с основами акробатики ( 22ч.)**    **Лёгкая атлетика ( 27 ч.)**    **Лыжные гонки ( 20 ч.)**    **Подвижные и спортивные игры ( 30ч.)** | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.  Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.  Акробатические упражнения. Упоры, седы.  Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением.  Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте.  Передвижение на лыжах разными способами.  На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений.  На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах.  На материале спортивных игр. Футбол : удар по неподвижному и катящемуся мячу.  Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча.  Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела** | **Содержание программы** |
| **1.** | **Знания о физической культуре (в процессе уроков)** |  |
|  | **1.Физическая культура**  **2. Из истории физической культуры**  **3. Физические упражнения** | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.  Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.  История развития физической культуры и первых соревнований.  Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.  Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2. | **Способы физкультурной деятельности** |  |
|  | **1.Самостоятельные занятия**  **2.Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью**  **3. Самостоятельные игры и развлечения** | Составление режима дня.  Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня ( утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.  Измерение длины и массы тела.  Организация и проведение подвижных игр ( на спортивных площадках и в спортивных залах) |
| 3. | **Физическое совершенствование**  **( 102 ч.)** |  |
|  | **1.Физкультурно – оздоровительная деятельность ( в процессе уроков)**  **2.Спортивно – оздоровительная деятельность ( 10ч.)**  **Гимнастика с основами акробатики ( 12ч.)**  **Лёгкая атлетика ( 27 ч.)**  **Лыжные гонки ( 20 ч.)**  **Подвижные и спортивные игры ( 33ч.)** | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.  Комплексы упражнений на развитие физических качеств.    Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.  Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, гимнастический мост.  Акробатические комбинации.  Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения.  Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; прыжки со скакалкой.  Броски: большого мяча на дальность разными способами.  Метание малого мяча в вертикальную цель.  Передвижение на лыжах разными способами.  Повороты, спуски, подъёмы, торможения. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу.  На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски.  На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах.  На материале спортивных игр. Футбол : удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча.  Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзин.  Волейбол: подбрасывание мяча.  Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта. |
|  |  |  |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела** | **Содержание программы** |
| **1.** | **Знания о физической культуре (в процессе уроков)** |  |
|  | **1.Физическая культура**  **2. Из истории физической культуры**  **3. Физические упражнения** | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.  Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест, подбор одежды, обуви и инвентаря.  Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.  Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.  Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.  Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2.** | **Способы физкультурной деятельности** |  |
|  | **1.Самостоятельные занятия**  **2.Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью**  **3. Самостоятельные игры и развлечения** | Составление режима дня.  Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня ( утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.  Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.      Организация и проведение подвижных игр ( на спортивных площадках и в спортивных залах) |
| 3. | **Физическое совершенствование (102ч.)** |  |
|  |  | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.  Комплексы упражнений на развитие физических качеств.  Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.  Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, гимнастический мост. Акробатические комбинации.  Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.  Гимнастическая комбинация.  Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.  Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.  Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и в высоту, прыжки со скакалкой.  Броски большого мяча на дальность разными способами.  Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.  Передвижение на лыжах разными способами.  Повороты, спуски, подъёмы, торможения.  На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски, упражнения на координацию.  На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на координацию.  На материале спортивных игр. Футбол : удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча.  Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола.  Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, подвижные игры на материале волейбола.  Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта. |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела** | **Содержание программы** |
| **1.** | **Знания о физической культуре**  **( в процессе уроков)** |  |
|  | **1.Физическая культура**  **2. Из истории физической культуры**  **3. Физические упражнения** | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.  Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест, подбор одежды, обуви и инвентаря.  Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.    Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.  Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.  Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.  Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2. | **Способы физкультурной деятельности** |  |
|  | **1.Самостоятельные занятия**  **2.Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью**  **3. Самостоятельные игры и развлечения** | Составление режима дня.  Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня ( утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.  Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.  Организация и проведение подвижных игр ( на спортивных площадках и в спортивных залах) |
| 3. | **Физическое совершенствование** |  |
|  | **1.Физкультурно – оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**  **2.Спортивно – оздоровительная деятельность ( 102ч.)**    **Гимнастика с основами акробатики (22ч.)**  **Лёгкая атлетика (27 ч.)**  **Лыжные гонки (20ч.)**  **Подвижные и спортивные игры (33ч.)** | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.  Комплексы упражнений на развитие физических качеств.  Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.  Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.  Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, гимнастический мост.  Акробатические комбинации.  Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.  Гимнастическая комбинация.  Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.  Гимнастические упражнения прикладного характера.  Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.  Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и 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 в высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.  Броски большого мяча на дальность разными способами.  Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.  Передвижение на лыжах разными  Повороты, спуски, подъёмы, торможения.  На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски, упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.  На материале спортивных игр. Футбол : удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение 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, приём и передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола.  Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта. |

* 1. **Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 1 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тематическое планирование** | **Характеристика деятельности обучающихся** |
|  | **Знания о физической культуре**  **( в процессе уроков)**  Понятие о физической культуре.  Представление о физических упражнениях. | **Определять и кратко характеризовать** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. |
|  | **Способы физкультурной деятельности ( в процессе уроков)**  Режим дня и его планирование.  Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения.  Физкультминутки, правила их выполнения.  Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.  Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения.  Комплексы упражнений для развития физических качеств.  Игры и развлечения в летнее время года. | **Составлять** индивидуальный режим дня. **Отбирать и составлять** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.  **Оценивать** своё состояние после закаливающих процедур.    **Составлять** комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  **Моделировать** комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты и выносливости.  **Общаться и взаимодействовать** в игровой деятельности. |
| 1-22  23- 49  50 – 69  70 –  99 | **Физическое совершенствование**  **( 102ч.)**  **1.Физкультурно- оздоровительная деятельность**  **( в процессе уроков)**  Оздоровительные формы занятий.  **2.Спортивно-оздоровительная деятельность**  **- Гимнастика с основами акробатики (22ч.)**  Движения и передвижения строем.  Акробатика.  **Лёгкая атлетика (27ч.)**  Беговая подготовка.  Прыжковая подготовка.  **Лыжные гонки (20ч.)**  Лыжная подготовка.  **Подвижные и спортивные игры**  **( 30ч.)**  Подвижные игры. | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.    **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений.  **Различать** и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», « Равняйсь!», «Стой!»  **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений.  **Осваивать** технику акробатических упражнений.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  **Описывать** технику беговых упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. **Описывать** технику прыжковых упражнений.  **Осваивать** технику прыжковых упражнений.  **Моделировать** технику базовых способов передвижения на лыжах.  **Осваивать** универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  **Осваивать** универсальные уменияв самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тематическое планирование** | **Характеристика деятельности обучающихся** |
|  | **Знания о физической культуре**  **( в процессе уроков)**  Основные способы передвижения человека.  Возникновение первых соревнований .  Зарождение олимпийских игр.  Представление о физических качествах. | **Определять и кратко характеризовать** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Выявлять** различие в основных способах передвижения человека.  **Пересказывать** тексты по истории физической культуры.  **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств ( сила, быстрота, выносливость).  **Характеризовать** показатели физического развития. |
|  | **Способы физкультурной деятельности ( в процессе уроков)**  Режим дня.  Закаливание.  Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения.  Комплексы упражнений для развития физических качеств.  Измерение показателей физического развития.  Измерение показателей физических качеств.  Игры и развлечения в зимнее время года. | **Составлять** индивидуальный режим дня.  **Оценивать** своё состояние после закаливающих процедур.  **Отбирать и составлять** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.    **Составлять** комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  **Моделировать** комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты и выносливости.  **Измерять** индивидуальные показатели длины и массы тела.  **Измерять** показатели развития физических качеств.  **Общаться и взаимодействовать** в игровой деятельности. |
| 1-22  23-49  50-69  70-102 | **Физическое совершенствование**  **( 102ч.)**  **1. Физкультурно-**  **оздоровительная**  **деятельность ( в**  **процессе уроков)**  Развитие физических качеств.  **2.Спортивно-оздоровительная деятельность**  **Гимнастика с основами акробатики (22ч.)**  Акробатика.  **Лёгкая атлетика (27ч.)**  Беговая подготовка.  Прыжковая подготовка.  Броски большого мяча.  Метание малого мяча.  **Лыжные гонки (20ч.)**  Лыжная подготовка.  Технические действия на лыжах.  **Подвижные и спортивные игры**  **( 33ч.)**  Подвижные игры. | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.  **Моделировать** физические нагрузки для развития основных физических качеств.    **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений.  **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений.  **Осваивать** технику акробатических упражнений.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.  **Описывать** технику беговых упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений и прыжковых .  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений.  **Описывать** технику прыжковых и прыжковых упражнений.  **Осваивать** технику беговых и прыжковых упражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых и прыжковых упражнений.  **Описывать** техникубросков большого набивного мяча и метания малого мяча..  **Осваивать** техникубросков большого набивного мяча и метания малого мяча.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении бросков большого мяча и метании малого мяча.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при **бросках большого мяча и метании малого мяча.**  **Моделировать** технику базовых способов передвижения на лыжах.  **Осваивать** универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  **Объяснять** технику выполнения поворотов, спусков, подъёмов.  **Проявлять** координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов.  **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  **Осваивать** универсальные уменияв самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр.  **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |

**3 класс (102ч.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тематическое планирование** | **Характеристика деятельности обучающихся** |
|  | **Знания о физической культуре**  **( в процессе уроков)**  Профилактика травматизма.  Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными , географическими особенностями, традициями и обычаями народа.  Общее представление о физическом развитии.  Общее представление о физической подготовке. | **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  **Пересказывать** тексты по истории физической культуры.  **Характеризовать** показатели физического развития.  **Характеризовать** показатели физической подготовки. |
|  | **Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков)**  Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения.  Измерение показателей физического развития.  Измерение показателей физических качеств.  Народные и подвижные игры. | **Составлять** комплексы упражнений для формирования правильной осанки.    **Измерять** индивидуальные показатели длины и массы тела.  **Измерять** показатели развития физических качеств.  **Организовывать и проводить** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.  **Общаться и взаимодействовать** в игровой деятельности. |
| 1-22  23-49  50-69  70-102 | **Физическое совершенствование**  **( 102ч.)**  **1. Физкультурно-**  **оздоровительная**  **деятельность (в процессе уроков)**  Оздоровительные формы занятий.    Развитие физических качеств.  **2.Спортивно-оздоровительная деятельность**  **- Гимнастика с основами акробатики (22ч.)**  Акробатика.  Снарядная гимнастика.  **Лёгкая атлетика (27ч.)**  Беговая подготовка.  Прыжковая подготовка.  Броски большого мяча.  Метание малого мяча.  **Лыжные гонки (20ч.)**  Лыжная подготовка.  Технические действия на лыжах.  **Подвижные и спортивные игры (33ч.)**  Подвижные игры.  Спортивные игры. | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.  **Моделировать** физические нагрузки для развития основных физических качеств.      **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений.  **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций.  **Осваивать** технику акробатических упражнений и комбинаций.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений и комбинаций.  **Выявлять** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.  **Описывать** технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  **Осваивать** технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений, акробатических комбинаций.  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций, гимнастических упражнений.  **Описывать** технику беговых упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений и прыжковых .  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений.  **Описывать** технику прыжковых и прыжковых упражнений.  **Осваивать** технику беговых и прыжковых упражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых и прыжковых упражнений.  **Описывать** техникубросков большого набивного мяча и метания малого мяча.  **Осваивать** техникубросков большого набивного мяча и метания малого мяча.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении бросков большого мяча и метании малого мяча.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при **бросках большого мяча и метании малого мяча.**  **Моделировать** технику базовых способов передвижения на лыжах.  **Осваивать** универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  **Объяснять** технику выполнения поворотов, спусков, подъёмов.  **Осваивать** технику поворотов, спусков и подъёмов.  **Проявлять** координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов.  **Осваивать** универсальные уменияв самостоятельной организации и проведении подвижных и спортивных игр.  **Излагать** правила и условия проведения подвижных и спортивных игр.  **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных и спортивных игр.  **Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр.  **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх.  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных и спортивных игр. |

**4 класс (102ч.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тематическое планирование** | **Характеристика деятельности обучающихся** |
|  | **Знания о физической культуре**  **( в процессе уроков)**  Профилактика травматизма.  Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.  Развитие физической культуры в России в XYII – XIX веках.  Физическая нагрузка.  Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. | **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  **Определять** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.  **Понимать и раскрывать** связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.  **Пересказывать** тексты по истории физической культуры.  **Выявлять** характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. |
|  | **Способы физкультурной деятельности ( в процессе уроков)**  Комплексы упражнений для развития физических качеств.  Измерение показателей физического развития.  Измерение показателей развития физических качеств.  Измерение частоты сердечных сокращений.  Подвижные игры с элементами спортивных игр. | **Моделировать** комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты и выносливости.  **Измерять** показатели развития физических качеств.  Измерять частоту (пальпаторно) сердечных сокращений.  **Организовывать и проводить** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.  **Общаться и взаимодействовать** в игровой деятельности. |
| 1-22  23-49  50-69  70-102 | **Физическое совершенствование**  **( 102ч.)**  **1. Физкультурно-**  **оздоровительная**  **деятельность ( в**  **процессе уроков)**  Развитие физических качеств.  Профилактика утомления.  **2.Спортивно-оздоровительная деятельность**  **Гимнастика с основами акробатики (22ч.)**  Акробатика.  Снарядная гимнастика.  Прикладная гимнастика.  **Лёгкая атлетика (27ч.)**  Беговая подготовка.  Прыжковая подготовка.  Броски большого мяча.  Метание малого мяча.  **Лыжные гонки (20ч.)**  Лыжная подготовка.  Технические действия на лыжах.  **Подвижные и спортивные игры (33ч.)**  Подвижные игры.  Спортивные игры.  Общефизическая подготовка. | **Моделировать** физические нагрузки для развития основных физических качеств.  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  **Осваивать** навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений и комбинаций, гимнастических упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций, гимнастических упражнений.  **Описывать** технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  **Осваивать** технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.  **Выявлять** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.  **Описывать** технику беговых и прыжковых упражнений, бросков большого набивного мяча и метания малого мяча.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, бросков большого набивного мяча и метания малого мяча.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений и прыжковых, бросков большого набивного мяча и метания малого мяча.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросков большого набивного мяча и метания малого мяча.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых и прыжковых упражнений, при бросках большого мяча и метании малого мяча.  **Моделировать** технику базовых способов передвижения на лыжах.  **Осваивать** универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  **Проявлять** координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов.  **Осваивать** универсальные уменияв самостоятельной организации и проведении подвижных и спортивных игр.  **Излагать** правила и условия проведения подвижных и спортивных игр.  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх.  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время учебной и игровой деятельности.  **Осваивать** умения выполнять универсальные физические упражнения.  **Развивать** физические качества. |

* 1. **Описание материально-технического оснащения учебного процесса по предмету**

Д – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр); К – полный комплект (для каждого ученика);  
Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников); П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| 1 | Основная литература для учителя |  |
| 2 | Стандарт начального общего образования по физической культуре | Д |
| 1.2 | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008. | Д |
| 1.3 | Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2005. | Ф |
| 1.4 | Рабочая программа по физической культуре | Д |
| 2 | Дополнительная литература для учителя |  |
| 2.1 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Ф |
| 2.2 | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. | Д |
| 2.3 | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физвоспитания 2001г. | Д |
| 2.4 | Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г. | Д |
| 2.5 | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998. | Д |
| 2.6 | Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 2 класс Москва «Вако» 2006 | Д |
| 3 | Дополнительная литература для обучающихся |  |
| 3.1 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |
| 4 | Технические средства обучения |  |
| 4.1 | Музыкальный центр | Д |
| 4.2 | Аудиозаписи | Д |
| 5 | Учебно-практическое оборудование |  |
| 5.1 | Бревно гимнастическое напольное | П |
| 5.2 | Козел гимнастический | П |
| 5.3 | Канат для лазанья | П |
| 5.4 | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |
| 5.5 | Стенка гимнастическая | П |
| 5.6 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 5.7 | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 5.8 | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 5.9 | Палка гимнастическая | К |
| 5.10 | Скакалка детская | К |
| 5.11 | Мат гимнастический | П |
| 5.12 | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 5.13 | Кегли | К |
| 5.14 | Обруч пластиковый детский | Д |
| 5.15 | Планка для прыжков в высоту | Д |
| 5.16 | Стойка для прыжков в высоту | Д |
| 5.17 | Флажки: разметочные с опорой, стартовые | Д |
| 5.18 | Лента финишная |  |
| 5.19 | Рулетка измерительная | К |
| 5.20 | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям |  |
| 5.21 | Лыжи детские (с креплениями и палками) | П |
| 5.22 | Сетка для переноски и хранения мячей | П |
| 5.23 | Аптечка | Д |