Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа№2» г. Сосногорска

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

УРОВЕНЬ – НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ - 4 года

Рабочая программа учебного предмета разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» для 1 – 4 классов составлена в соответствии с:

• с требованиями ФГОС и Примерных программ начального общего образования;

• «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы./ В.И.Лях.- М.: Просвещение,2012.

• «Физическая культура»: учебник для 1-4 классов./ В.И.Лях.- М.: Просвещение,2012.

Физическая культура —обязательный учебный курс в обще­образовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, долж­на создавать максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и духовных способ­ностей ребёнка, его самоопределения.

***Целью*** школьного физического воспитания является форми­рование разносторонне физически развитой личности, способ­ной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* овладение школой движений;
* развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образо­вания учащихся начальной школы в области физической культу­ры, основными принципами, идеями и подходами при форми­ровании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудни­чества, деятельностный подход, интенсификация и оптимиза­ция, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе вы­ражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном рас­крытии способностей детей, построении преподавания на ос­нове использования широких и гибких методов и средств обу­чения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключа­ется в учёте индивидуальных способностей личности каждо­го ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно­уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики со­трудничества*— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопони­манием и проникновением в духовный мир друг друга, совмест­ным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации заня­тий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследо­вательские, сопряжённого развития кондиционных и коорди­национных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики програм­мно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор­мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленно­сти изучаемых явлений и процессов в сфере физической куль­туры учитель реализует на основе *расширения межпредмет­ных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно раз­виваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференциро­ванного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со­стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на поло­жениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

* требованиях к результатам освоения основной образова­тельной программы начального общего образования, представ­ленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Законе «Об образовании»;
* Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
* Стратегии национальной безопасности Российской Феде­рации до 2020 г.;
* примерной программе начального общего образования;
* приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из рас­чёта Зч в неделю (всего 414ч): в 1 классе —99ч, во 2 классе — 105ч, в 3 классе — 105ч, в 4 классе — 105ч. Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В прика­зе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 414 ч на четыре года обу­чения (по З часа в неделю).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Кол-во часов в год** | **Кол-во часов в неделю** | **Всего учебных недель** |
| **1** | 99 ч | 3 ч/н | 33 |
| **2** | 102 ч | 3 ч/н | 34 |
| **3** | 102 ч | 3 ч/н | 34 |
| **4** | 102 ч | 3 ч/н | 34 |

**Всего: 405 ч**

**ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре

**Личностные результаты**

* формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**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, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её 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, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции на­рушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

***Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие ко­манды и приемы.* 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.* Например: 1) мост из поло­жения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, пере­ворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса 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 вперёд 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.

***Лёгкая 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;

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Лыжные гонки.*** Передвижение на лыжах; повороты; спу­ски; подъёмы; 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; приём и пере­дача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Содержание учебного материала данной рабочей программы в основном соответствует содержанию учебного материала программы по физической культуре В.И.Ляха.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**1КЛАСС (99 часов)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическое планирование** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **Гимнастика с основами акробатики (16ч.)** | |
| *•Организующие команды и приемы:*  - построение и перестроение на месте и в движении;  - передвижение строевым шагом одной, двумя и  тремя колоннами;  - передвижение в колонне с изменением длины шага.  •*Акробатические упражнения и комбинации:*  - группировка;  - перека­ты в группировке;  - кувырок впе­рёд;  - стойка на лопатках согнув ноги;  - из стойки на лопатках согнув ноги пе­рекат вперёд в упор присев.  - лазание по гимнастической стенке;  - лазание по наклонной скамейке. | Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы  Описывают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая технику безопасности, составляют акробатические комбинации из числа разученных.  Описывают технику упражнений в лазанье.  Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье, анализируют технику, выявляют ошибки, помогают в их исправлении. |
| **Легкая атлетика (39ч.)** | |
| •*Беговые упражнения:*  - высокий старт;  - бег с измене­нием направления движения по ука­занию учителя;  - бег коротким, средним и длинным шагом;  - обычный бег в че­редовании с ходьбой до 150м;  - бег с пре­одолением препятствий (мячи, палки и т: п.);  - бег из различных И.П.;  - челночный бег 3x5м, 3x10м;  - эстафеты с бегом на скорость.  •*Прыжковые упражнения:*  - прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».  - на одной и на двух ногах на месте, с пово­ротом на 90°;  - с продвижением впе­рёд на одной и на двух ногах;  - в длину с места;  - через скакалку.  •*Упражнения в метании малого мяча:*  - метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания;  - в го­ризонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 3—4 м.  •*Упражнения в метании набивного мяча:*  - бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освое­ния беговых упражнений, при этом со­блюдают правила безопасности.  Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития коор­динационных, скоростных способностей.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освое­ния прыжковых упражнений, при этом со­блюдают правила безопасности.  Включают прыжковые упражнения в различные фор­мы занятий по физической культуре.  Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способно­стей.  Описывают технику выполнения метательных упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метатель­ных упражнений. |
| **Лыжные гонки (18ч.)** | |
| •*Передвижения на лыжах:*  - переноска и надевание лыж;  - ступа­ющий и скользящий шаг без палок и с палками.  - пе­редвижение на лыжах до 1 км.  •*Подъемы, спуски, повороты, торможения:*  - повороты переступанием;  - подъёмы и спуски под уклон. | Описывают технику передвижения на лыжах.  Осваивают её под руководством учителя и самостоя­тельно, выявляют и устраняют ошибки.  Варьируют способы передвижения на лыжах в зави­симости от особенностей лыжной трассы. |
| **Подвижные игры на материале спортивных игр (26ч.):**  **•Футбол – 7ч.**  **•баскетбол – 19 ч.** | |
| *•Баскетбол:*  -ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, на месте и в шаге.  •*Футбол:*  -ведение мяча по прямой и с изменением направления. | Используют данные действия для развития координационных и кондиционных способностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий. |

**2 КЛАСС (102 часа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическое планирование** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **Гимнастика с основами акробатики ( 16 ч.)** | |
| *•Организующие команды и приемы:*  - построение и перестроение на месте и в движении;  - передвижение строевым шагом одной, двумя и  тремя колоннами;  - передвижение в колонне с изменением длины шага.  •*Акробатические упражнения и комбинации:*  - группировка;  - перека­ты в группировке;  - кувырок впе­рёд;  - стойка на лопатках согнув ноги;  - из стойки на лопатках согнув ноги пе­рекат вперёд в упор присев.  - лазание по гимнастической стенке;  - лазание по наклонной скамейке. | Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы  Описывают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая технику безопасности, составляют акробатические комбинации из числа разученных.  Описывают технику упражнений в лазанье.  Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье, анализируют технику, выявляют ошибки, помогают в их исправлении. |
| **Легкая атлетика (40ч.)** | |
| •*Беговые упражнения:*  - высокий старт;  - бег с измене­нием направления движения по ука­занию учителя;  - бег коротким, средним и длинным шагом;  - обычный бег в че­редовании с ходьбой до 150м;  - бег с пре­одолением препятствий (мячи, палки и т: п.);  - бег из различных И.П.;  - челночный бег 3x5м, 3x10м;  - эстафеты с бегом на скорость.  •*Прыжковые упражнения:*  - прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».  - на одной и на двух ногах на месте, с пово­ротом на 90°;  - с продвижением впе­рёд на одной и на двух ногах;  - в длину с места;  - через скакалку.  •*Упражнения в метании малого мяча:*  -метание малого мяча с места, из по­ложения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное рас­стояние;  - в горизонтальную и верти­кальную цель (2 x2 м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены.  •*Упражнения в метании набивного мяча:*  - бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд- вверх, из положения стоя грудью в направлении метания;  - снизу вперёд- вверх из того же и. п. | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития коор­динационных, скоростных способностей.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освое­ния прыжковых упражнений, при этом со­блюдают правила безопасности.  Включают прыжковые упражнения в различные фор­мы занятий по физической культуре.  Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способно­стей.  Описывают технику выполнения метательных упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метатель­ных упражнений. |
| **Лыжные гонки (18ч.)** | |
| •Передвижения на лыжах:  -сколь­зящий шаг с палками.  -пере­движение на лыжах до 1,5 км.  •Подъемы, спуски, повороты, торможения:  -подъёмы и спуски с небольших склонов. | Описывают технику передвижения на лыжах.  Осваивают её под руководством учителя и самостоя­тельно, выявляют и устраняют ошибки.  Варьируют способы передвижения на лыжах в зави­симости от особенностей лыжной трассы. |
| **Подвижные игры на материале спортивных игр (29ч.):**  **•Футбол – 9ч.**  **•баскетбол – 20 ч.** | |
| *•Баскетбол:*  -ловля и передача мяча в движении;  -броски в цель (кольцо, щит);  -ведение мяча в движении по прямой (шагом и бегом).  •*Футбол:*  -ведение мяча по прямой и с изменением направления. | Используют данные действия для развития координационных и кондиционных способностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий. |

**3КЛАСС (102 часа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическое планирование** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **Гимнастика с основами акробатики (16ч.)** | |
| *•Организующие команды и приемы:*  - построение и перестроение на месте и в движении;  - передвижение строевым шагом одной, двумя и  тремя колоннами;  - передвижение в колонне с изменением длины шага.  •*Акробатические упражнения и комбинации:*  - перекаты в группи­ровке с последующей опорой рука­ми за головой;  - 2—3 кувырка вперёд;  - стойка на лопатках;  - «мост» из поло­жения лёжа на спине с помощью и самостоятельно;  - кувырок назад;  - кувырок назад и пе­рекатом стойка на лопатках.  - лазание по гимнастической стенке;  - лазание по наклонной скамейке. | Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы  Описывают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая технику безопасности, составляют акробатические комбинации из числа разученных.  .  Описывают технику упражнений в лазанье.  Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье, анализируют технику, выявляют ошибки, помогают в их исправлении. |
| **Легкая атлетика (40ч.)** | |
| •*Беговые упражнения:*  - высокий старт;  - бег с измене­нием направления движения по ука­занию учителя;  - бег коротким, средним и длинным шагом;  - обычный бег в че­редовании с ходьбой до 150м;  - бег с пре­одолением препятствий (мячи, палки и т: п.);  - бег из различных И.П.;  - челночный бег 3x5м, 3x10м;  - эстафеты с бегом на скорость.  - бег с высоким подниманием бедра;  - бег с захлестыванием голени;  -приставным шагом правым, левым боком.  •*Прыжковые упражнения:*  - прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».  - на одной и на двух ногах на месте, с пово­ротом на месте 180°;  - с продвижением впе­рёд на одной и на двух ногах;  - в длину с места;  - через скакалку.  •*Упражнения в метании малого мяча:*  - метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на даль­ность и заданное расстояние;  - в го­ризонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4—5м.  •*Упражнения в метании набивного мяча:*  - бро­сок набивного мяча (1кг) из положе­ния стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх;  - снизу вперёд- вверх на дальность и заданное рас­стояние. | Усваивают правила соревнований в беге.  Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития коор­динационных, скоростных способностей.  Усваивают правила соревнований в прыжках.  Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освое­ния прыжковых упражнений, при этом со­блюдают правила безопасности.  Включают прыжковые упражнения в различные фор­мы занятий по физической культуре.  Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способно­стей.  Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освое­ния.  Демонстрируют вариативное выполнение метатель­ных упражнений.  Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых спо­собностей.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освое­ния метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.  Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. |
| **Лыжные гонки (18ч.)** | |
| •*Передвижения на лыжах:*  - попеременный двухшажный ход без палок и с палками;  - передвижение на лыжах до 2 км с рав­номерной скоростью.  •*Подъемы, спуски, повороты, торможения:*  - подъём «лесенкой»;  - спуски в высокой и низкой стойках; | Применяют передвижение на лыжах для развития ко­ординационных способностей и выносливости, кон­тролируют скорость бега на лыжах по частоте сердеч­ных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместного освоения техники передвижения на лы­жах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бе­гом на лыжах.  Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. |
| **Подвижные игры на материале спортивных игр (29ч.):**  **•Футбол – 9ч.**  **•баскетбол – 20 ч.** | |
| *•Баскетбол:*  -ловля и передача мяча на месте и в движении, в треугольниках, квадратах, кругах;  -ведение мяча с изменением направления.  •*Футбол:*  - ведение мяча по прямой линии, с изменением направления;  -удар по воротам. | Используют данные действия для развития координационных и кондиционных способностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий. |

**4 КЛАСС (102 часа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическое планирование** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **Гимнастика с основами акробатики (16ч.)** | |
| *•Организующие команды и приемы:*  - построение и перестроение на месте и в движении;  - передвижение строевым шагом одной, двумя и  тремя колоннами;  - передвижение в колонне с изменением длины шага.  •*Акробатические упражнения и комбинации:*  - перекаты в группи­ровке с последующей опорой рука­ми за головой;  - 2—3 кувырка вперёд;  - стойка на лопатках;  - «мост» из поло­жения лёжа на спине с помощью и самостоятельно;  - кувырок назад;  - кувырок назад и пе­рекатом стойка на лопатках.  - лазание по гимнастической стенке;  - лазание по наклонной скамейке. | Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы  Описывают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая технику безопасности, составляют акробатические комбинации из числа разученных.  .  Описывают технику упражнений в лазанье.  Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье, анализируют технику, выявляют ошибки, помогают в их исправлении. |
| **Легкая атлетика (40ч.)** | |
| •*Беговые упражнения:*  - высокий старт;  - бег с измене­нием направления движения по ука­занию учителя;  - бег коротким, средним и длинным шагом;  - обычный бег в че­редовании с ходьбой до 150м;  - бег с пре­одолением препятствий (мячи, палки и т: п.);  - бег из различных И.П.;  - челночный бег 3x5м, 3x10м;  - эстафеты с бегом на скорость.  - бег с высоким подниманием бедра;  - бег с захлестыванием голени;  -приставным шагом правым, левым боком.  •*Прыжковые упражнения:*  - прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».  - на одной и на двух ногах на месте, с пово­ротом на месте 180°;  - с продвижением впе­рёд на одной и на двух ногах;  - в длину с места;  - через скакалку.  •*Упражнения в метании малого мяча:*  - метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на даль­ность и заданное расстояние;  - в го­ризонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4—5м.  •*Упражнения в метании набивного мяча:*  - бро­сок набивного мяча (1кг) из положе­ния стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх;  - снизу вперёд- вверх на дальность и заданное рас­стояние. | Усваивают правила соревнований в беге.  Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития коор­динационных, скоростных способностей.  Усваивают правила соревнований в прыжках.  Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освое­ния прыжковых упражнений, при этом со­блюдают правила безопасности.  Включают прыжковые упражнения в различные фор­мы занятий по физической культуре.  Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способно­стей.  Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освое­ния.  Демонстрируют вариативное выполнение метатель­ных упражнений.  Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых спо­собностей.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освое­ния метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.  Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. |
| **Лыжные гонки (18ч.)** | |
| •*Передвижения на лыжах:*  - попеременный двухшажный ход без палок и с палками;  - передвижение на лыжах до 2,5 км с рав­номерной скоростью.  •*Подъемы, спуски, повороты, торможения:*  - подъём «лесенкой», «елочкой»;  - спуски в высокой и низкой стойках;  - торможение «плугом» и «упором»;  - повороты переступанием в движении. | Применяют передвижение на лыжах для развития ко­ординационных способностей и выносливости, кон­тролируют скорость бега на лыжах по частоте сердеч­ных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместного освоения техники передвижения на лы­жах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бе­гом на лыжах.  Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. |
| **Подвижные игры на материале спортивных игр (29ч.):**  **•Футбол – 9ч.**  **•баскетбол – 20 ч.** | |
| *•Баскетбол:*  -ловля и передача мяча на месте и в движении, в треугольниках, квадратах, кругах;  -ведение мяча с изменением направления.  •*Футбол:*  - ведение мяча по прямой линии, с изменением направления;  -удар по воротам. | Используют данные действия для развития координационных и кондиционных способностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий. |

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств**  **материально-технического оснащения** | **Необходимое количество** | **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств**  **материально-технического оснащения** | **Необходимое количество** |
| **1.Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | | 3.13 | Мяч малый (мягкий) | + |
| 1.1. | Стандарт основного общего образования  по физической культуре | + | 3.14 | Обруч гимнастический | + |
| 1.2. | Авторские рабочие программы по физической культуре | + | ***легкая атлетика*** | | |
| 1.3 | Учебник по физической культуре | + | 3.15 | Барьеры легкоатлетические тренировочные | + |
| 1.4. | Методические издания по физической культуре для учителей | + | 3.16 | Конусы разметочные | + |
| **2.Технические средства обучения** | | | 3.17 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места |  |
| 2.1 | Телевизор | + | 3.18 | Рулетка измерительная (10м) | + |
| 2.2 | DVD-проигрыватель | + | 3.19 | Секундомер | + |
| 2.3 | Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок | + |  | ***спортивные игры*** |  |
| 2.4 | Мультимедийный компьютер | + | 3.20 | Баскетбольные кольца с сеткой | + |
| 2.5 | Сканер | + | 3.21 | Щиты баскетбольные | + |
| 2.6 | Принтер лазерный | + | 3.22 | Мячи баскетбольные | + |
| 2.7 | Копировальный аппарат | + | 3.23 | Жилетки игровые | + |
| 2.8 | Цифровая видеокамера | + | 3.24 | Сетка волейбольная | + |
| 2.9 | Цифровая фотокамера | + | 3.25 | Мячи волейбольные | + |
| 2.10 | Мультимедиапроектор | + | 3.26 | Мячи футбольные | + |
| 2.11 | Экран на штативе или навесной | + | 3.28 | Ворота для мини-футбола | + |
| **3.Спортивное оборудование и инвентарь** | | | 3.29 | Компрессор для накачивания мячей | + |
| ***гимнастика*** | | | **4.Спортивные залы (кабинеты)** | | |
| 3.1 | Стенка гимнастическая | + | 4.1 | Спортивный зал игровой | + |
| 3.2 | Бревно гимнастическое напольное | + | 4.2 | Тренажерный зал | + |
| 3.3 | Бревно гимнастическое высокое | + | 4.3 | Зоны рекреации | + |
| 3.4 | Козел гимнастический | + | 4.4 | Кабинет учителя | + |
| 3.5 | Конь гимнастический | + | 4.5 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | + |
| 3.6 | Канат для лазания с механизмом крепления | + | **5. Пришкольный стадион** | | |
| 3.7 | Мост гимнастический подкидной | + | 5.1 | Легкоатлетическая дорожка, лыжная трасса | + |
| 3.8 | Скамейка гимнастическая жесткая | + | 5.2 | Сектор для прыжков в длину | + |
| 3.9 | Маты гимнастические | + | 5.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | + |
| 3.10 | Мяч набивной | + | 5.4 | Площадка игровая баскетбольная | + |
| 3.11 | Мяч малый (теннисный) | + | 5.5 | Площадка игровая волейбольная | + |
| 3.12 | Скакалка гимнастическая | + | 5.6 | Полоса препятствий | + |

**ЛИТЕРАТУРА**

1.«Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы./ В.И.Лях.- М.: Просвещение,2012.

2.«Физическая культура»: учебник для 1-4 классов./ В.И.Лях.- М.: Просвещение,2012.