

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа пос.Самарский
муниципального района Волжский Самарской области

Рассмотрено
на заседании МО

«Согласовано»
Зам. директора по УВР

«Утверждаю»
Директор ГБОУ ООШ

Протокол № 1 от 27.08.12

Л.В. Фещенко Фещенко Л.В.

«27» августа 2012г

Н.В. Кузнецова Кузнецова Н.В.

«30» августа 2012г.

Приказ № 44 от 30.08.12

А.А. Арзамасцев Арзамасцев А.А.

«30» августа 2012г.

Рабочая программа

по физической культуре

для 1-4 классов

Программа курса физическая культура

Пояснительная записка

1. Общая характеристика учебного предмета

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе следующих нормативноправовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования

2. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России

3. Примерной программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2.(издательство: Москва «Просвещение», 2010г.); авторской программы В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы» (издательство: Москва «Просвещение», 2010 год), утвержденных МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования. Для обучения используются учебники, принадлежащие системе учебников УМК «Физическая культура 1 класс», автор- В.И.Лях, рекомендованные МОИ РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2011 – 2012 учебный год, содержание которых соответствует ФГОС НОО.

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

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения

двигательной деятельности. Реализация данной цели связана 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, 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. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- ⌚ умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- ⌚ умения 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.

2. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

3. Место учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану ГБОУ ООШ пос.Самарский всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 68 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Учебный процесс в ГБОУ ООШ пос.Самарский осуществляется по триместрам, поэтому изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе будет проходить в следующем режиме:

№п.п	Разделы программы	Количество часов по триместрам			Год
		I	II	III	
1	Подвижные игры	12			
2	Гимнастика с элементами акробатики	18			
3	Легкоатлетические упражнения	18			
4	Лыжная подготовка		9	9	
5	Гимнастика с элементами акробатики			6	

4. Результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием

- средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Основное содержание предмета «Физическая культура» на ступени начального общего образования

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 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.

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 способы физической деятельности. Знания о физической культуре. 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; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 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 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 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 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.

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.

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, включающих 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 двухтрех 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.

Планируемые результаты освоения программы физическая культура

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

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;
- ⌚ плавать, в том числе спортивными способами;
- ⌚ выполнять передвижения на лыжах

ПРОГРАММА

1 класс (99 часов)

№	Вид программного материала	Количество часов
1.	<i>Базовая часть</i>	66
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18

1.4	Легкоатлетические упражнения	18
1.5	Лыжная подготовка	18
2	<i>Вариативная часть</i>	33
2.1	Гимнастика с элементами акробатики	6
2.2	Легкоатлетические упражнения	6
2.3	Лыжная подготовка	6
2.4	Подвижные игры на основе баскетбола	15
ИТОГО		99

Основное содержание тем
Базовая часть содержания программного материала:

1. Основы знаний о физической культуре.

- ⌚ здоровье и физическое развитие человека, положение тела в пространстве; основные формы движений; приёмы закаливания (воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, хождение босиком);
- ⌚ способы саморегуляции (специальные дыхательные упражнения);
- ⌚ способы самоконтроля (измерение массы тела).

2. Подвижные игры.

Основы игровой деятельности направлены на совершенствование, прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу), и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнёром, командой и соперником).

3. Гимнастика с элементами акробатики.

В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения.

4. Легкоатлетические упражнения.

Бег, прыжки, метание.

5. Лыжная подготовка.

Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарём, обучение основным строевым приёмам с лыжами.

Вариативная часть содержания программного материала

Поскольку материал вариативной части обусловлен необходимостью учёта индивидуальных особенностей детей, связан с региональными, национальными и местными особенностями, то его выбор определяет сам учитель по согласованию с дирекцией школы. При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным видам физических упражнений, игр, а также упражнениям, имеющим большое прикладное значение.

Тематическое планирование уроков физической культуры

1 класс (99 часов. 3 часа в неделю)

№ п / п	Название раздела или темы	Ко ли чес тво час ов на изу че ни е те мы	Темы урока		Ко ли че ст во ча со в на из уч е ни е	Примерная дата проведени я урока		Характеристика деятельности ученика	Планируемые результаты			
			№ у р о к а	Название		т р и м е с т р	чис ло		Ли чно стн ые УУ Д	По зна ват ель ны е УУ Д	Ко мм уни кат ив ны е УУ Д	Рег уля тив ны е УУ Д
1	Легкая атлетика	14	1	Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств	3	I		Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в	Умени е активн о включ аться в коллек тивну ю деятел ьность	Добыв ать новые знания находи ть ответы на вопрос ы, исполь зуя свой жизне нный опыт и инфор мацию ,получ енную на	Учить ся выпол нять различ ные роли в группе (лидер , исполн итель, критик)	Учиться я работа ть по предло женно му учител ем плану. Учиться я отлича ть верно выпол ненное задани е от неверн ого

								зависимости от времени года и погодных условий		уроке		
			2	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие <i>короткая дистанция</i> . Развитие скоростных качеств	1							
			3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Общеразвивающие упражнения(ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств	1							
			4-5	Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств	2	I						
			6-7	Бросок малого мяча. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	2	I						
	Кроссовая подготовка		8-10	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега	3	I						

				(бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>								
			11 - 12	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>	2							
			13 - 14	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	2							
2.	Гимнастика	12	15 - 18	Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	4	I		Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности	Умени е органи зовыва ть собств енную деятел ьность, выбир ать и исполь зовать средств а для дости жения ее цели	Плани ровать заняти я физич еским и упраж нения ми в режим е дня, органи зовыва ть отдых и досуг с исполь зовани	Актив но включ аться в общен ие и взаимо действ ие со сверст никам и на принц ипах уваже ния и добро желате льность и, взаимо	Учитьс я совмес тно с учител ем и другим и ученик ами давать эмоцио нальну ую оценку деятел ьности класса на уроке

							Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности Соблюдать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!»		ем средств в физической культуре	помощи и соперничества	
			19 -	Равновесие. Строевые упражнения. Перестроение	4	I					

			22	по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей								
				Опорный прыжок, лазание								
			23 - 26	Опорный прыжок, лазание. Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	4	I						
3.	Подвижные игры	12	27 - 32	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	6	I		Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Умение доносить информацию в доступной, эмоциональной, яркой форме	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физич	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоци	Находить ошибки и при выполнении учебных заданий, отбирать их

							Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	евого развития и физической подготовки человека	ями в различных ситуациях и условиях	исправления
			33 - 35	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	3						
			36 - 38	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	3						
4.	Подвижные игры на основе баскетбола	15	39 - 43	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай». Развитие координационных способностей	5	II	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Осваивать универсальные	Умение доносить информацию в доступной, эмоциональной	Представлять физическую культуру как средство укрепления	Проявлять положительные качества личности и управлять	Находить ошибки и при выполнении учебных заданий, отбира

							умения в 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. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	о-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	здоровья, физического развития и физической подготовки человека	своими эмоциями в различных ситуациях и условиях	ть способности их исправления
			44 - 47	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай». Развитие координационных способностей	4						
			48 -	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача	2						

			49	мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей							
			50 - 53	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	4						
5.	Лыжная подготовка	24	54 - 55	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой. Переноска и надевание лыж. Игра «Два мороза»	2	II-III	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.	Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимопомощь, оказывать поддержку сверстникам и в достижении общих целей	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Характеризовать явления, действия, поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

								Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов				
			56	Ступающий шаг. Игра «К своим флажкам»	1							
			57 - 58	Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья. Ступающий шаг. Игра «Прыгающие воробушки»	2							
			59	Скользкий шаг без палок. Игра «Два мороза»	1							
			60 - 61	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок. Игра «Пятнашки»	2							
			62	Скользкий шаг без палок. Игра «Зайцы в огороде»	1							
			63 - 64	Значение занятий лыжной подготовкой для закаливания. Скользящий шаг с палками. Игра «Лисы и куры»	2							
			65 - 66	Скользкий шаг с палками. Игра «Два мороза»	2							
			67 - 68	Особенности дыхания. Скользкий шаг с палками. Игра «Шире шаг»	2							
			69	Скользкий шаг с палками. «Кто самый быстрый»	1							

			70 - 71	Требования к температурному режиму. Повороты переступанием. Игра «Пятнашки»	2							
			72	Повороты переступанием. Игра «Кто самый быстрый»	1							
			73 - 74	По технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подъёмы под уклон. Игра «Два мороза»	2							
			75	Подъёмы и спуски под уклон. Игра «Прыгающие воробушки»	1							
			76	Подъёмы и спуски под уклон. Игра «Кто самый быстрый»	1							
			77	Ходьба на дистанцию до 1 км. Игра «Пятнашки»	1							
6.	Легкая атлетика	10	78 - 81	Ходьба и бег. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	4	III		Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения	Умение активно включаться в коллективную деятельность	Добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию	Учиться выполнять различные роли в группе (лидер, исполнитель, критик)	Учиться работать по предложенному учителем плану. Учиться отличать верно выполненное задание

							травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий		,полученную на уроке		е от неверного
			82 - 85	Прыжки. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игры «Пятнашки», «Воробьи и вороны».	4						
			86 - 87	Метание. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2						
7.	Гимнастика	12	88 - 89	.Режим дня, его значение. Акробатические упражнения; перестроение по заранее установленным местам. Игра «Третий лишний»	2	III		Умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее	Планировать занятия физическим и упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на principах уважения и доброжелате	Учиться совместно с учителями и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса

									цели	с исполь зовани ем средст в физич еской культу ры	льность и, взаимо помощ и и сопере живан ия	на уроке
			90 - 91	Акробатические упражнения; повороты направо, налево. Игра «Пятнашки»	2							
			92 - 93	.Значение закаливания. Акробатические упражнения; упражнения в равновесии. Игра «К своим флажкам»	2							
			94 - 95	Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Игра «Пятнашки»	2							
			96 - 97	Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафеты.	2							
			98 - 99	Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафеты.	2							

**Материально - техническое обеспечение
учебного предмета «Физическая культура»**

Наименование объектов и средств материально- технического обеспечения	Кол-во	Примечание
<i>Библиотечный фонд</i>		
Комплексная программа «Физическое воспитание»	Д	
Учебник Физическая культура .1-4 классы» В.И.Лях Издательство Москва «Просвещение»	Д	
<i>Технические средства обучения</i>		
Музыкальный центр	Д	
<i>Учебно - практическое оборудование</i>		
Бревно напольное	П	
Козел гимнастический	П	
Перекладина гимнастическая	П	
Стенка гимнастическая	П	
Скамейка гимнастическая	П	
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания)	П	
Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный) мяч малый (мягкий)	П	
Палка гимнастическая	К	
Скакалка детская	П	
Мат гимнастический	П	
Кегли	П	
Обруч	П	