

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6 п.Парчум**

**«Рассмотрено»**

на заседании методического  
объединения учителей  
начальных классов

Протокол № 2

от «28» августа 2017г.

Смолина

**«Согласовано»**

Заместитель директора

по УВР Андреева

С.В. Андреева

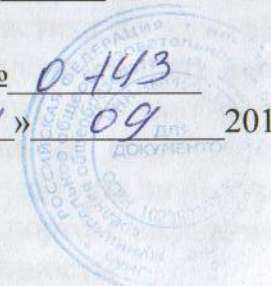
«28» августа 2017 г.

**«Утверждаю»**

Директор Смолина Е.В. Смолина

Приказ № 0443

от «01» 09 2017г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1 – 4 класс

Составитель: Иккерт Елена Александровна

Рабочая программа разработана на основе требований к результатам освоения ООП НОО и ФГОС начального общего образования.

**2017 – 2021 учебный год**

## Пояснительная записка

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе:

- Примерной программы начального общего образования в 2 ч. Ч.2. – М.: Просвещение, 2009;
- Рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2012г.

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.

## Содержание учебного предмета, курса

### **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.** *Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед 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 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 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; спрыгивание и запрыгивание;

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

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

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

**Плавание.** *Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплыwanie учебных дистанций:* произвольным способом.

**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.

### **Общая характеристика учебного предмета, курса.**

*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 *педагогика 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 фор-

мы 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.

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:

- требования к результатам освоения образовательной программы основного 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.

### **Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 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».

Программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2012г.

### **Ценностные ориентиры**

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.



*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

### **Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета, курса.**

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, доброжелательно 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).

### **Требования к уровню подготовки обучающихся.**

#### **1 класс**

<b>Учащиеся первого класса научатся</b>	<b>Учащиеся первого класса получат возможность научиться</b>	<b>Выпускник научится</b>	<b>Выпускник получит возможность научиться</b>
<b>Раздел «Знание о физической культуре»</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• соблюдать режим дня и личную гигиену;</li><li>• понимать связь занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья.</li></ul>	<b>Раздел «Знание о физической культуре»</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• выполнять и составлять комплексы утренней зарядки.</li></ul>	<b>Раздел «Знания о физической культуре»</b> <p>- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе,</p>	<b>Раздел «Знания о физической культуре»</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</li><li>• характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и</li></ul>

		<p>подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;</p> <p>- раскрывать на примерах</p> <p>(из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;</p> <p>- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;</p> <p>- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма</p>	<p>корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>
--	--	---	---

		<p>во время занятий физическими упражнениями.</p>	
<p><b>Раздел «Способы физкультурной деятельности»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкульт-</li> </ul>	<p><b>Раздел «Способы физкультурной деятельности»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</li> </ul>	<p><b>Раздел «Способы физкультурной деятельности»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;</li> <li>- организовывать и проводить подвижные игры и</li> </ul>	<p><b>Раздел «Способы физкультурной деятельности»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, развивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов на-</li> </ul>

<p>минуток;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• играть в подвижные игры;</li> <li>• выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;</li> <li>• выполнять строевые упражнения.</li> </ul>		<p>соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <p>- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.</p>	<p>блюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</li> <li>• выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</li> </ul>
<p><b>Раздел «Физическое совершенствование»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять организующие команды и приемы;</li> <li>• выполнять акробатические упражнения;</li> <li>• выполнять гимнастические упражнения прикладного характера;</li> <li>• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание);</li> </ul>	<p><b>Раздел «Физическое совершенствование»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сохранять правильную осанку;</li> <li>• выполнять передвижения на лыжах.</li> </ul>	<p><b>Раздел «Физическое совершенствование»</b></p> <p>- 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);</p> <p>- выполнять тестовые упраж-</p>	<p><b>Раздел «Физическое совершенствование»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</li> <li>• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</li> <li>• играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;</li> <li>• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.</li> </ul>		<p>нения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять организующие строевые команды и приёмы;</li> <li>- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</li> </ul> <p>выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять легкоатлетич-е упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);</li> <li>- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• плавать, в том числе спортивными способами;</li> <li>• выполнять передвижения на лыжах.</li> </ul>
---	--	---	---

## 2 класс

Учащиеся второго класса научатся	Учащиеся второго класса получат возможность научиться	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<p>Раздел «Знание о физической культуре»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• различать основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие;</li> <li>• производить закаливание организма (обтирание).</li> </ul>	<p>Раздел «Знание о физической культуре»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• понимать правила проведения закаливающих процедур;</li> <li>• характеризовать понятие об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки.</li> </ul>	<p>Раздел «Знания о физической культуре»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и</li> </ul>	<p>Раздел «Знания о физической культуре»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</li> <li>• 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.</li> </ul>



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.

<p><b>Раздел «Способы физкультурной деятельности»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять утреннюю зарядку и гимнастику под музыку;</li> <li>• выполнять упражнения развивающие быстроту и равновесие;</li> <li>• определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости).</li> </ul>	<p><b>Раздел «Способы физкультурной деятельности»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.</li> </ul>	<p><b>Раздел «Способы физкультурной деятельности»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;</li> <li>• 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;</li> <li>• измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.</li> </ul>	<p><b>Раздел «Способы физкультурной деятельности»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</li> <li>• выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</li> </ul>

<p><b>Раздел «Физическое совершенствование»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять организующие строевые команды и приемы;</li> <li>• выполнять акробатические и гимнастические упражнения прикладного характера;</li> <li>• выполнять легкоатлетические упражнения;</li> <li>• выполнять упражнения из подвижных игр.</li> </ul>	<p><b>Раздел «Физическое совершенствование»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);</li> <li>• выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча.</li> </ul>	<p><b>Раздел «Физическое совершенствование»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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);</li> <li>• выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;</li> <li>• выполнять организующие строевые команды и приёмы;</li> <li>• выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</li> <li>• выполнять гимнастиче-</li> </ul>	<p><b>Раздел «Физическое совершенствование»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</li> <li>• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</li> <li>• играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;</li> <li>• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</li> <li>• плавать, в том числе спортивными способами;</li> <li>• выполнять передвижения на лыжах.</li> </ul>

		<p>ские упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);</li> </ul> <p>- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности</p>	
--	--	---	--

### 3 класс

<b>Учащиеся третьего класса научатся</b>	<b>Учащиеся третьего класса получат возможность научиться</b>	<b>Выпускник научится</b>	<b>Выпускник получит возможность научиться</b>
<p>Раздел «Знание о физической культуре»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Понимать связь физических упражнений с трудовой деятельностью;</li> <li>• Узнавать виды физических упражнений (подводящие, общеразв-</li> </ul>	<p>Раздел «Знание о физической культуре»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Характеризовать спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол</li> </ul>	<p>Раздел «Знание о физической культуре»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе,</li> </ul>	<p>Раздел «Знание о физической культуре»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;</li> <li>• Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здо-</li> </ul>

<p>вающие, соревновательные);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Характеризовать физическую нагрузку и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС)</li> </ul>		<p>подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• Ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;</li> <li>• Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма</li> </ul>	<p>ровья; планировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности</p>
--	--	---	--

		во время занятий физическими упражнениями.	
<p><b>Раздел «Способы физической деятельности»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять комплекс общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств;</li> <li>• Освоить подводящие упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры футбол, волейбол, баскетбол;</li> <li>• Развивать выносливость во время лыжных прогулок</li> <li>• Измерять частоту сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений</li> </ul>	<p><b>Раздел «Способы физической деятельности»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Целенаправленно осваивать подводящие упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий в футбол, волейбол, баскетбол</li> </ul>	<p><b>Раздел «Способы физической деятельности»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;</li> <li>• 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</li> </ul>	<p><b>Раздел «Способы физической деятельности»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</li> <li>• Выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах</li> </ul>
<b>Раздел « Физическое совершенствование»</b>	<b>Раздел « Физическое совершенствование»</b>	<b>Раздел « Физическое совершенствование»</b>	<b>Раздел « Физическое совершенствование»</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять акробатические упражнения;</li> <li>• Выполнять гимнастические упражнения (канате, бревне);</li> <li>• Выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки в длину);</li> <li>• Выполнять игровые действия</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Составлять и выполнять комплексы общеобразовательных упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;</li> <li>• Выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;</li> <li>• Подводить закаливающие процедуры (обливание под душем)</li> <li>• Составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований</li> <li>• Вести наблюдения за</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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);</li> <li>• Выполнять тесовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;</li> <li>• Выполнять организующие строевые команды и приёмы;</li> <li>• Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</li> <li>• Выполнять</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</li> <li>• Выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</li> <li>• Играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;</li> <li>• Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</li> <li>• Плавать, в том числе спортивными способами;</li> <li>• Выполнять передвижение на лыжах.</li> </ul>
---	--	--	---

	показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	<p>гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять</li> </ul> <p>легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объёма);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять игровые</li> </ul> <p>действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>	
--	--	---	--

#### 4 класс

<b>Учащиеся четвертого класса научатся</b>	<b>Учащиеся четвертого класса получат возможность научиться</b>	<b>Выпускник научится</b>	<b>Выпускник получит возможность научиться</b>
<p>Раздел «Знание о физической культуре»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания.</li> </ul>	<p>Раздел «Знание о физической культуре»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для</li> </ul>	<p>Раздел «Знание о физической культуре»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характери-</li> </ul>	<p>Раздел «Знание о физической культуре»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выявлять связь занятий физической культурой</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Понимают местонахождение головного мозга и спинного в организме человека. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы.</li> </ul>	<p>достижения ее цели.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общей цели.</li> <li>• Доносить информацию в доступной, эмоциональной - яркой форме в процессе общения и взаимодействий со сверстниками взрослыми людьми.</li> <li>•</li> </ul>	<p>зывать 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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• Ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;</li> <li>• Организовывать места занятий физическими</li> </ul>	<p>с трудовой деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности</li> </ul>
--	--	---	--

		упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	
<p><b>Раздел «Способы физической деятельности»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять комплекс общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств;</li> <li>• Освоить подводящие упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры футбол, волейбол, баскетбол;</li> <li>• Развивать выносливость во время лыжных прогулок</li> <li>• Измерять частоту сердечных сокращений во</li> </ul>	<p><b>Раздел «Способы физической деятельности»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Целенаправленно осваивать подводящие упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий в футбол, волейбол, баскетбол</li> </ul>	<p><b>Раздел «Способы физической деятельности»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;</li> <li>• 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</li> </ul>	<p><b>Раздел «Способы физической деятельности»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</li> <li>• Выполнять простейшие</li> </ul>

время и после выполнения физических упражнений			приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах
<p><b>Раздел « Физическое совершенствование»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять акробатические упражнения;</li> <li>• Выполнять гимнастические упражнения;</li> <li>• Выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки в длину);</li> <li>• Выполнять игровые действия</li> </ul>	<p><b>Раздел « Физическое совершенствование»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Составлять и выполнять комплексы общеобразовательных упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;</li> <li>• Выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;</li> <li>• Подводить закаливающие процедуры (обливание под душем)</li> <li>• Составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы,</li> </ul>	<p><b>Раздел « Физическое совершенствование»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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);</li> <li>• Выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;</li> <li>• Выполнять организующие строевые команды и приёмы;</li> <li>• Выполнять</li> </ul>	<p><b>Раздел « Физическое совершенствование»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</li> <li>• Выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</li> <li>• Играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;</li> <li>• Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</li> <li>• Плавать, в том числе спортивными способами;</li> <li>• Выполнять передвижение на лыжах.</li> </ul>

	<p>быстроты и координации в процессе соревнований</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</li></ul>	<p>акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);</li><li>• Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объёма);</li><li>• Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</li></ul>	
--	--	--	--

**Тематическое планирование с указанием раздела, тем, количество часов.**

№ п.п.	Наименование раздела	Всего часов				
		Классы				Итого
		1	2	3	4	
<b>1</b>	Базовая часть.	77	78	78	78	311
<b>1.1</b>	Основы знаний о физической культуре.	В процессе уроков.				
<b>1.2</b>	Подвижные игры.	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>74</b>
<b>1.3</b>	Гимнастика с элементами акробатики.	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>71</b>
<b>1.4</b>	Легкоатлетические упражнения.	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>84</b>
<b>1.5</b>	Лыжная подготовка.	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>82</b>
<b>2</b>	Вариативная часть.	22	24	24	24	94
<b>2.1</b>	Подвижные игры с элементами баскетбо- ла.	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>94</b>
		<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>405 ч</b>

## **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

### **Учебники**

- Физическая культура предметная линия 1-4 классы/под редакцией М.Я. Виленского:учебник для общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2012;
- В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 1-4 классы/ под общ.Ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2012.

### **✓ Учебно-методические пособия**

- Краткая медицинская энциклопедия. В 2 т. /главный редактор. В.И. Покровский.-М.: НПО Крон-Пресс. 1994. Пособие для учителя. – М.: «Просвещение», 2013;
  - В.И.Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 1-4 классы (серия «Текущий контроль»).- М.: «Просвещение», 2012;
  - Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). М.: «Просвещение», 2006;
  - Физическая культура. Рабочая программа. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 1-4 классы «Просвещение» 2011 г. -104 с.;
- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 классы: Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование.-2-е издание-м., 2004.

### **✓ Электронные образовательные ресурсы**

#### **Диск с презентациями по теории.**

- <http://www.prosv.ru>Электронный учебник по физической культуре;
  - [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)
- Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»;
- <http://www.openclass.ru/sub/>Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»;
  - <http://www.it-n.ru/communities>.Образовательные сайты для учителей физической культуры;
  - [http://fizkulturavshcole.narod.ru/saiti\\_dlya\\_uchitelei\\_fizkulturi/](http://fizkulturavshcole.narod.ru/saiti_dlya_uchitelei_fizkulturi/) Сайт "Я иду на урок физкультуры";
  - <http://spo.1september.ru/urok/>

## **Оборудование и инвентарь**

- Мячи волейбольные
- Мячи малые
- Мячи баскетбольные
- Мячи футбольные
- Мячи для метания
- Скакалки
- Маты гимнастические
- Комплект для прыжков в высоту
- Гимнастический конь, козел
- Перекладина
- Турник настенный
- Обручи
- Скамейки гимнастические
- Шведские стенки
- Барьеры
- Мост гимнастический





