Муниципальное образование город Краснодар

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

муниципального образования город Краснодар

средняя общеобразовательная школа № 65

имени героя Советского Союза Корницкого Михаила Михайловича

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

от 26 августа 2015года протокол № 1

Председатель \_\_\_\_\_Ж.К. Нагимулина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Уровень образования 1-4класс начальное общее образование (1-4 классы)\_\_\_

Количество часов \_\_405 часов

Учитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Козленко Ольга Николаевна

Программа разработана в соответствии и на основе:

авторской программы «Физическая культура»: для четырёхлетней начальной школы под редакцией Егорова Б.Б., Пересадина Ю.Е., размещенная на сайте // www, school 2100. ru / uroki / elementary/ fizra. pfp. с требованием ФГОС.

1. **Пояснительная записка**

Тематическое планирование составлено на основе программы по «Физической культуре» (для четырёхлетней начальной школы) (Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Е.)

В соответствии с Примерной программой по физической культуре и внесёнными изменениями в начальной школе на предметную область «Физическая культура» предусматривается 405ч.

Из них 270ч. Выделяется на первую часть, в том числе:12ч–на раздел «Знания о физической культуре», 12ч на раздел «Способы физкультурной деятельности» и 246ч– на раздел «Физическое совершенствование», из них 48 часов отводится на лыжные гонки, но по климатическим условиям у нас не может выполнятся этот компонент, мы его заменили из раздела лёгкой атлетики кроссовой подготовкой, так как в учебном заведении нет материальной базы для плавания- бассейна мы заменяем плавание в 3-4 классе подвижными и спортивными играми и лёгкой атлетикой.

Вторая часть –135 ч., определяется образовательным учреждением исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Из них: 94ч. –подвижные игры с элементами спорта. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе волейбола, подвижные игры на основе лёгкой атлетики, подвижные игры по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

В том числе– 41 ч., выделяется на «Подготовку и проведение соревновательных мероприятий».

Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

Авторы поддерживают такое распределение часов, при котором основной формой проведения уроков в начальной школе становится двигательная деятельность.

**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 физиче ских качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности

**II .Общая характеристика учебного предмета.**

Современные школьники отличаются от сверстников пятнадцати и двадцати лет любознательностью и большей информированностью, при этом физически слабо развиты. Причина состоит в том,что изменились климатические, географические, экологические и социальные условия. Если в прежнее время маленький человек 5–9 лет имел возможность двигаться в семье, во дворе, в школе, то теперь ситуация коренным образом изменилась.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре и внесёнными изменениями в начальной школе на предметную область «Физическая культура» предусматривается 405ч. Из них 12ч выделяется на раздел «Знания о физической культуре», 12ч–на раздел «Способы физкультурной деятельности» и 246 ч–на раздел

«Физическое совершенствование» (первая часть). Во второй части предусматривается 135 ч. Авторы поддерживают такое распределение часов, при котором основной формой проведения уроков в начальной школе становится двигательная деятельность.

Однако при таком распределении часов (12 ч+12ч) невозможно решить такие глобальные задачи, как формирование здорового образа жизни и развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Поэтому учебники «Физическая культура» позволяют учащимся работать самостоятельно и совместно с родителями. Кроме того, для решения этих задач учебники «Физическая культура» реализуют деятельностный подход в соответствии с требованиями ФГОС через ряд деятельностно- ориентированных принципов, а именно:

а) принцип обучения деятельности. Учебники «Физическая культура» опираются на технологию проблемного диалога. В соответствии с этой

технологией ученик и на уроке участвуют в совместном открытии знаний на основе сформулированной самим и ученикам и цели урока. У детей развиваются умения ставить цель своей деятельности, планировать работу по её осуществлению и оценивать итоги достижения в соответствии с планом.

б) принципы управляемого перехода от деятельности в учебной ситуации и к деятельности в жизненной ситуации от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности. В учебниках предусмотрена система работы учителя и класса по развитию умений в решении проблем. На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять тему, за тем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации. Наконец, в конце изучения тем ребята решают жизненные задачи (имитирующие ситуации из жизни)и участвуют в работе над проектами. Таким образом, осуществляется переход от чисто предметных заданий к заданиям, направленные прежде всего на формирование универсальных учебных действий.

ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. В учебниках

«Физическая культура» это поддерживается специальным методическим аппаратом, нацеленным на технологию проблемного диалога. Начиная со 2–3-го классов введены проблемные ситуации, стимулирующие учеников к постановке целей, даны вопросы для актуализации необходимых знаний, приведён вывод, к которому должны прийти на уроке ученики. Деление текста на рубрики позволяет научить школьников составлению плана. Наконец, при подаче материала в соответствии с этой технологией само изложение учебного материала носит проблемный характер.

В соответствии с требованиями ФГОС учебники обеспечивают сочетание личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. В рамках Образовательной системы «Школа2100» используется технология оценки учебных успехов, при которой школьники принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС ученики должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают. Поэтому личностные и метапредметные результаты перечислены в дневнике школьника Образовательной системы «Школа2100».

Учебники «Физическая культура» нацелены на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Для формирования представлений о «здоровом образе жизни» и целостной картины мира, а также реализации межпредметных связей учебники «Физическая культура» построены с учётом содержания учебников «Окружающий мир» (Образовательная система «Школа 2100»). В курс «Окружающий мир» интегрированы такие предметы, как ознакомление с окружающим миром, природоведение, обществознание, основы безопасности жизнедеятельности, что позволяет не только сэкономить время, но и дать возможность ребёнку убедиться в необходимости быть здоровым.

Единое построение программ Образовательной системы «Школа 2100» помогает сформировать сравнительно полную картину мира и позволяет придать творческий исследовательский характер процессу изучения предмета, заставляя учащихся задавать новые и новые вопросы, уточняющие и помогающие осмыслить их опыт.

Бессмысленно начинать пытаться ученику рассказывать незнакомые для него вещи. Он может быть даже заинтересоваться, но не сможет соединить эти новые знания со своим опытом. Единственный способ ежедневно и ежечасно помогать ребятам осмысливать свой двигательный опыт. Человек должен научиться понимать окружающий мир и понимать цену и смысл своим поступками поступкам окружающих людей. Регулярно объясняя свой опыт, человек приучается понимать окружающий его мир. При этом у него постоянно начинают возникать вопросы, которые требуют уточнения. Всё это способствует возникновению привычки (навыка) объяснения и осмысления своего двигательного опыта. В этом случае он может научиться делать любое новое дело, самостоятельно его осваивая.

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

В соответствии изменениями ,внесёнными в федеральный базисный учебный план курс «Физическая культура», изучается с 1-го по 4-й класс по три часа в неделю. Программный материал делится на две

части. Общий объём учебного времени

составляет 405 часов. В каждом классе выделяется

время для совместной работы учеников с родителями

(проекты, соревнования, конкурсы).

**Примерное распределение программного материала 1- 4класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы программы | Авторсая  программа | рабочая программа | 1-й класс | 2-й класс | 3-й класс | 4-й класс |
| 1. | **I часть–270ч.** | 270ч | 270ч | 67ч. | 68ч. | 68ч. | 67ч. |
|  | **Знания о физической культуре** | 12 ч | 12 ч | 3ч. | 3ч. | 3ч. | 3ч. |
|  | **Способы физкультурной деятельности.** | 12 ч | 12ч | 3ч. | 3ч. | 3ч. | 3ч. |
|  | **Физическое совершенствование** | 246ч | 246ч | 61ч. | 62ч. | 62ч. | 61ч. |
|  | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 8 ч | 8 ч | 2ч. | 2ч. | 2ч. | 2ч. |
|  | Спортивно-оздоровительная деятельность | 238ч | 238ч |  |  |  |  |
|  | –гимнастика с основами акробатики | 64ч | 64 ч | 16ч. | 16ч. | 16ч. | 16ч. |
| –лёгкая атлетика | 50 ч | 58 ч | 14ч. | 15ч. | 15ч. | 14ч. |
| – кроссовая подготовка | \_\_\_\_\_\_ | 48ч | 12ч. | 12ч. | 12ч. | 12ч. |
| - лыжные гонки | 48ч | \_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ |
| -плавание | 22ч | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ |
| –подвижные и спортивные игры  общеразвивающие упражнения | 54ч | 68 ч | 17ч. | 17ч. | 17ч. | 17ч. |
| 2. | **II часть** | 135ч | 135ч | 32ч. | 34ч. | 34ч. | 35ч. |
|  | Подвижные игры с  элементами спорта: |  |  | 22ч. | 24ч. | 24ч. | 24ч. |
| –подвижные игры на основе баскетбола |  | 24ч | 6ч | 6 ч | 6 ч | 6 ч |
| –подвижные игры на основе мини-  Футбола  –подвижные игры на основе лёгкой атлетики |  | 23ч  23ч | 5 ч  5 ч | 6 ч  6 ч | 6 ч  6 ч | 6 ч  6 ч |
| подвижные игры на основе волейбола |  | 24ч | 6 ч | 6 ч | 6 ч | 6 ч |
| Подготовка и проведение соревновательных мероприятий– |  | 41ч | 10 ч | 10 ч | 10ч. | 11ч. |
|  | **Итого:405ч.** |  |  | **99ч.** | **102ч.** | **102ч.** | **102ч.** |

**IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего 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;

–умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

–активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

–проявлять положительные качества личности управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях;

–проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

–оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

–характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

–находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

–общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

–обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

–организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования организации места занятий;

–планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

–анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

– видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

–оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их сэ талонными образцами;

–управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

–излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

– представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

–измерять(познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

–оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

–организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

–бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

– организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

– подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

–находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

– выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

–выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**V. Тематическое планирование.** **1 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание курса | Тематическое планирование | | | | | | Характеристика деятельности учащихся |
| I ЧАСТЬ ( 68 ч). | | | | | | | |
| Знания о физической культуре (3 ч) | | | | | | | |
| Физическая культура (3 ч) | | | | | | | |
| Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.  Ходьба, бег, прыжки как жизненно важные способы передвижения человека.  Правила предупреждения травматизма  Во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | Понятие о физической культуре.  Основные способы передвижения человека.  Профилактика травматизма. | | | | Определять и кратко излагать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  Выявлять различие в основных способах передвижения человека.  Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. | | |
| Из истории физической культуры (3 ч) | | | | | | | |
| История развития физической культуры и первых соревнований  Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью | Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.  Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.  Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII-  XIX вв. | | | | Пересказывать тексты по истории физической культуры.  Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельность. | | |
| Физические упражнения (4 ч) | | | | | | | |
| Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.  Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.  Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.  Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | Представление о физических упражнениях.  Представление о физических качествах.  Общее представление о физическом развитии.  Общее представление о физической подготовке.  Что такое физическая нагрузка.  Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. | | | | | | Различать упражнения по воздействию на развитие физических качеств ( сила, быстрота, выносливость).  Характеризовать показатели физического развития.  Характеризовать показатели физической подготовки.  Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. |
| Способы физической деятельности (3 ч) | | | | | | | |
| Составление режима дня.  Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. | Режим дня и его планирование.  Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения.  Физкультминутки, правила их составления и выполнения.  Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.  Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения.  Комплексы упражнений для развития физических качеств. | | | | | | Составлять индивидуальный режим дня.  Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.  Оценивать своё состояние после закаливающих процедур.  Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. |
| Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1) | | | | | | | |
| Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.  Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. | Измерение показателей физического развития. Измерение показателей физических качеств.  Измерений частоты сердечных сокращений. | | | | | | Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.  Измерять показатели развития физических качеств.  Измерять частоту сердечных сокращений. |
| Самостоятельные игры и развлечения(1 ч) | | | | | | | |
| Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Игры и развлечения в зимнее время года.  Игры и развлечения в летнее время года.  Подвижные игры с элементами спортивных игр.  Народные подвижные игры. | | | | | | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.  Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. |
| Физическое совершенствование (2 ч) | | | | | | | |
| Физкультурно- оздоровительная деятельность (2 ч) | | | | | | | |
| 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. | Оздоровительные формы занятий.  Развитие физических качеств.  Профилактика утомления. | | | | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.  Моделировать нагрузки для развития основных физических качеств.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и для глаз. | | |
| Спортивно - оздоровительная деятельность (62 ч) | | | | | | | |
| Гимнастика с основами акробатики (16 ч) | | | | | | | |
| Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.  Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.  Акробатические комбинации.  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 упором 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.  Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | Движения и передвижения строем.  Акробатика.  Снарядная гимнастика.  Прикладная гимнастика. | | | | | Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.  Различать и выполнять строевые команды: « Смирно!», « Вольно!», « Шагом марш!», « На месте!», « Равняйсь!», « Стой!».  Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.  Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  Проявлять качества силы и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.  Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.  Проявлять качества силы и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.  Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  Описывать технику физических упражнений прикладной направленности.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.  Проявлять качества силы и выносливости при выполнении упражнений прикладной направленности.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений прикладной направленности. | |
| Лёгкая атлетика (15 ч) | | | | | | | |
| 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 на двух ногах на месте и с продвижением, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.  Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.  Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | Беговая подготовка.  Прыжковая подготовка.  Броски большого мяча.  Метание малого мяча. | | | | Описывать технику беговых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  Осваивать технику бега различными способами.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.  Описывать технику прыжковых упражнений.  Осваивать технику прыжковых упражнений.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений .  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.  Описывать технику бросков большого набивного мяча.  Осваивать технику бросков большого мяча.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.  Описывать технику метания малого мяча.  Осваивать технику метание малого мяча.  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.  Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. | | |
| Кроссовая подготовка ( 12 ч) | | | | | | | |
| Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, Бег, чередующий с ходьбой. Бег на дистанции 400 метров, Равномерный 6- минутный бег, бег с преодолением препятствий, бег на местности. Кросс 1 км. | Кроссовая подготовка. | | | | | | Осваивать универсальные умения контролировать скорость бега по частоте сердечных сокращений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  Проявлять выносливости при прохождении тренировочных дистанций.  Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой.  Соблюдать технику безопасности при беге на выносливость. |
| Подвижные и спортивные игры (17 ч) | | | | | | | |
| На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  На материале 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 с элементами волейбола.  Обще развивающие упражнения из базовых видов спорта. | Подвижные игры.  Спортивные игры.  Общефизическая подготовка. | | Осваивать универсальные 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 группа 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.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.  Осваивать технические действия из спортивных игр.  Моделировать технические действия в игровой деятельности.  Взаимодействовать в парах и группа при выполнении технических действий в спортивных играх.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.  Развивать физические качества. | | | | |
| II ЧАСТЬ ( 32 часа) | | | | | | | |
| Подвижные игры с элементами спорта ( 22 ч) | | | | | | | |
| Подвижные игры с элементами спорта | | Подвижные игры на основе баскетбола.  Подвижные игры на основе волейбола.  Подвижные игры на основе мини-футбола.  Подвижные игры на основе лёгкой атлетики. | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.  Осваивать технические действия из спортивных игр.  Моделировать технические действия в игровой деятельности.  Взаимодействовать в парах и группа при выполнении технических действий в спортивных играх.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  Осваивать универсальные 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 группа 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.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | | | | |
| Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (10 ч) | | | | | | | |
| Подготовка и проведение соревновательных мероприятий. | Проведение подвижных игр и мероприятий соревновательного характера. | | | Развивать сообразительность, ловкость, быстроту реакции, чувства товарищества, ответственность, активности каждого ребёнка.  Закреплять учащимся знания и умения, полученные на уроках по физической культуре, проводимые подвижные игры и мероприятия соревновательного характера. | | | |

Примерное тематическое планирование. **2 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание курса | Тематическое планирование | Характеристика деятельности учащихся |
| I ЧАСТЬ ( 68 ч). | | |
| Знания о физической культуре (3 ч) | | |
| Физическая культура (3 ч) | | |
| Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.  Ходьба, бег, прыжки как жизненно важные способы передвижения человека.  Правила предупреждения травматизма  Во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | Понятие о физической культуре.  Основные способы передвижения человека.  Профилактика травматизма. | Определять и кратко излагать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  Выявлять различие в основных способах передвижения человека.  Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. |
| Из истории физической культуры (3 ч) | | |
| История развития физической культуры и первых соревнований  Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью | Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.  Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.  Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII-  XIX вв. | Пересказывать тексты по истории физической культуры.  Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельность. |
| Физические упражнения (4 ч) | | |
| Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.  Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.  Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.  Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | Представление о физических упражнениях.  Представление о физических качествах.  Общее представление о физическом развитии.  Общее представление о физической подготовке.  Что такое физическая нагрузка.  Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. | Различать упражнения по воздействию на развитие физических качеств ( сила, быстрота, выносливость).  Характеризовать показатели физического развития.  Характеризовать показатели физической подготовки.  Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. |
| Способы физической деятельности (3 ч) | | |
| Составление режима дня.  Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. | Режим дня и его планирование.  Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения.  Физкультминутки, правила их составления и выполнения.  Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.  Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения.  Комплексы упражнений для развития физических качеств. | Составлять индивидуальный режим дня.  Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.  Оценивать своё состояние после закаливающих процедур.  Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. |
| Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1) | | |
| Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.  Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. | Измерение показателей физического развития. Измерение показателей физических качеств.  Измерений частоты сердечных сокращений. | Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.  Измерять показатели развития физических качеств.  Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. |
| Самостоятельные игры и развлечения(1 ч) | | |
| Организация и проведение подвижных игр ( на спортивных площадках и в спортивных залах). | Игры и развлечения в зимнее время года.  Игры и развлечения в летнее время года.  Подвижные игры с элементами спортивных игр.  Народные подвижные игры. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.  Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. |
| Физическое совершенствование (2 ч) | | |
| Физкультурно- оздоровительная деятельность (2 ч) | | |
| 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. | Оздоровительные формы занятий.  Развитие физических качеств.  Профилактика утомления. | Осваивать универсальные умения по по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.  Моделировать нагрузки для развития основных физических качеств.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и для глаз. |
| Спортивно- оздоровительная деятельность (62 ч) | | |
| Гимнастика с основами акробатики (16 ч) | | |
| Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.  Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.  Акробатические комбинации.  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 упором 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.  Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | Движения и передвижения строем.  Акробатика.  Снарядная гимнастика.  Прикладная гимнастика. | Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.  Различать и выполнять строевые команды: « Смирно!», « Вольно!», « Шагом марш!», « На месте!», « Равняйсь!», « Стой!».  Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.  Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  Проявлять качества силы и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.  Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.  Проявлять качества силы и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.  Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  Описывать технику физических упражнений прикладной направленности.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.  Проявлять качества силы и выносливости при выполнении упражнений прикладной направленности.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений прикладной направленности. |
| Лёгкая атлетика (15 ч) | | |
| 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 на двух ногах на месте и с продвижением, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.  Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.  Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | Беговая подготовка.  Прыжковая подготовка.  Броски большого мяча.  Метание малого мяча. | Описывать технику беговых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  Осваивать технику бега различными способами.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.  Описывать технику прыжковых упражнений.  Осваивать технику прыжковых упражнений.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений .  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.  Описывать технику бросков большого набивного мяча.  Осваивать технику бросков большого мяча.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.  Описывать технику метания малого мяча.  Осваивать технику метание малого мяча.  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.  Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. |
| Кроссовая подготовка ( 12 ч) | | |
| Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, Бег, чередующий с ходьбой. Бег на дистанции 400метров, Равномерный 6- минутный бег, бег с преодолением препятствий, бег на местности. Кросс 1 км. | Кроссовая подготовка. | Осваивать универсальные умения контролировать скорость бега по частоте сердечных сокращений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  Проявлять выносливости при прохождении тренировочных дистанций.  Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой.  Соблюдать технику безопасности при беге на выносливость. |
| Подвижные и спортивные игры (17 ч) | | |
| На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  На материале 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 ан материале волейбола.  Обще развивающие упражнения из базовых видов спорта. | Подвижные игры.  Спортивные игры.  Общефизическая подготовка. | Осваивать универсальные 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 группа 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.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  Описывать разучиваемые технические действия из спортивный игр.  Осваивать технические действия из спортивных игр.  Моделировать технические действия в игровой деятельности.  Взаимодействовать в парах и группа при выполнении технических действий в спортивных играх.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.  Развивать физические качества. |
| II ЧАСТЬ ( 34 часа) | | |
| Подвижные игры с элементами спорта ( 24 ч) | | |
| Подвижные игры с элементами спорта | Подвижные игры на основе баскетбола.  Подвижные игры на основе волейбола.  Подвижные игры на основе мини-футбола.  Подвижные игры на основе лёгкой атлетики. | Описывать разучиваемые технические действия из спортивный игр.  Осваивать технические действия из спортивных игр.  Моделировать технические действия в игровой деятельности.  Взаимодействовать в парах и группа при выполнении технических действий в спортивных играх.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  Осваивать универсальные 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 группа 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.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (10 ч) | | |
| Подготовка и проведение соревновательных мероприятий. | Проведение подвижных игр и мероприятий соревновательного характера. | Развивать сообразительность, ловкость, быстроту реакции, чувства товарищества, ответственность, активности каждого ребёнка.  Закреплять учащимся знания и умения, полученные на уроках по физической культуре, проводимые подвижные игры и мероприятия соревновательного характера. |

**Примерное тематическое планирование 3 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Число часов | Содержание |
| Первая часть (68 ч.) | | |
| Знания о физической культуре (3ч) | | |
| Физическая культура | 1 | Самоконтроль во время занятий физичеса-  кой культурой.  Туризм. Первая помощь.  Правила предупреждения травматизма во  время занятий физическими упражнения-  ми: организация мест занятий, подбор  одежды, обуви и инвентаря. |
| Из истории физической  культуры | 1 | История спорта и физической культуры  через историю семьи. |
| Физические упражнения | 1 | Физическая подготовка и её связь с раз-  витием основных физических качеств.  Физическая нагрузка. |
| Способы физкультурной деятельности (3ч) | | |
| Самостоятельные занятия | 1 | Составление режима дня. Выполнение  простейших закаливающих процедур,  комплексов упражнений для формирова-  ния правильной осанки и развития мышц  туловища, развития основных физиче-  ских качеств; проведение оздоровитель-  ных мероприятий в режиме дня. |
| Самостоятельные  наблюдения за физическим  развитием и физической  подготовленностью | 1 | Составление сравнительной таблицы  (1–2–3 класс) с основными физиологиче-  скими показателями (рост, вес, объём  груди, окружность головы и др.). |
| Самостоятельные игры  и развлечения | 1 | Организация и проведение подвижных игр  (на спортивных площадках и в спортивных  залах). Соблюдениеправил в игре. |
| Физическое совершенствование (2ч) | | |
| Физкультурно-  оздоровительная  деятельность | 2 | Комплексы физических упражнений для  утренней зарядки, физкультминуток,  занятий по профилактике и коррекции  нарушений осанки. Комплексы упражне-  ний на развитие физических качеств.  Комплексы дыхательных упражнений.  Гимнастика для глаз. |
| Спортивно-оздоровительная деятельность (62 ч.) | | |
| Гимнастика  с основами акробатики | **16** |  |
| Акробатика.  Строевые упражнения | 6 | Размыкание и смыкание приставными  шагами. Выполнениекоманд «Шире шаг!»,  «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй  рассчитайся!». Перекаты и группировка с  последующей опорой руками за головой.  Кувырок вперёд, стойка на лопатках,  согнув ноги. Кувырок в сторону. 2– 3  кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост  из положения лёжа на спине. ОРУ.  Подвижные игры. Развитие координаци-  онных способностей.Инструктаж по ТБ. |
| Тема | Число часов | Содержание |
| Висы.  Строевые упражнения | 4 | Построение в две шеренги. Перестроение  из двух шеренг в два круга. Вис стоя и  лёжа. Вис на согнутых руках. Под-  тягивания в висе. Упражнения в упоре  лёжа на гимнастической скамейке.  Упражнения в упоре лёжа и стоя на коле-  нях и в упоре на гимнастической скамей-  ке. ОРУ с обручами. Подвижные игры.  Развитие силовых способностей. |
| Опорный прыжок, лазание,  упражнения в равновесии | 6 | Передвижение по диагонали, противохо-  дом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставны-  ми шагами по бревну (высота до 1 м).  Перелезание через гимнастического коня.  Лазание по наклонной скампейке в упоре  лёжа, подтягиваясь руками. Подвижные  игры. Развитие координационных способ-  ностей. |
| Лёгкая атлетика | **15** |  |
| Ходьба и бег (7 ч.) | 7 | Ходьба через несколько препятствий.  Встречная эстафета. Бег с максимальной  скоростью (60 м). Бег на результат (30 м,  60 м). Подвижные игры. Развитие ско-  ростных способностей. |
| Прыжки (4 ч.) | 4 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в  длину с места. Прыжок в высоту с прямого  разбега из зоны отталкивания. Много-  скоки. Подвижные игры. Развитие ско-  ростно-силовых качеств.  Метание мяча (3 ч.) 3 Метание малого мяча с места н |
| Метание(3ч.) | 4 | Метание малого мяча с места на дальность  и на заданное расстояние. Метание в цель  с 4–5 м. Метание набивного мяча. Метание  набивного мяча вперёд-вверх на дальность  и на заданное расстояние. Подвижные  игры. Развитие скоростно-силовых ка-  честв. |
| Кроссовая подготовка | 12 | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, Бег , чередующий с ходьбой. Бег на дистанции 400метров, Равномерный 6- минутный бег, бег с преодолением препятствий, бег на местности. Кросс 1 км. |
| Подвижные  и спортивные игры | 17 | ОРУ с обручами. ОРУ в движении. ОРУ с  мячами. Подвижные игры. Спортивные  игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами.  Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимна-  стическимипалками. Развитие скоростно-  силовых способностей. |
| Вторая часть (34 ч.) | | |
| Подвижные игры с элементами спорта (24 ч.) | | |
| – подвижные игры на осно-  ве баскетбола  – подвижные игры на осно-  ве мини-футбола  – подвижные игры на осно-  ве лёгкой атлетики  – подвижные игры на основе волейбола  - по выбору учителя | 6  6  6  6 | Игры определяются учителем исходя из  материально-технических условий и  кадровых возможностей школы. Воз-  можные варианты: подвижные игры на  основе баскетбола, подвижные игры на  основе мини-футбола, подвижные игры  на основе лёгкой атлетике, подвижные игры на основе волейбола, по выбору учи-  теля с учётом возрастных и психофизио-  логических особенностей учащихся. |
| Подготовка и проведение соревновательныхмероприятий (10 ч.) | | |
| Подготовка и проведение  соревновательных  мероприятий | 10 | Развитие сообразительности, ловкости,  быстроты реакции, чувства товарище-  ства, ответственности, активности каж-  дого ребёнка. Подвижные игры и меро-  приятия соревновательного характера  носят, прежде всего, воспитательный  характер и помогают учащимся закре-  пить знания и умения, полученные на  уроках по физическойкультуре. |

**Примерное тематическое планирование 4 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Число часов | Содержание |
| Первая часть (67 ч.) | | |
| Знания о физической культуре (3ч) | | |
| Физическая культура | 1 | Физическая культура и спорт. Виды спорта. Спортивные игры. Правила предупреждения травматизма во  время занятий физическими упражнения-  ми: организация мест занятий, подбор  одежды, обуви и инвентаря. |
| Из истории физической  культуры | 1 | История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийское движение. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. |
| Физические упражнения | 1 | Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Упражнения на расслабление. |
| Способы физкультурной деятельности (3ч) | | |
| Самостоятельные занятия | 1 | Составление режима дня. Выполнение  простейших закаливающих процедур,  комплексов упражнений для формирова-  ния правильной осанки и развития мышц  туловища, развития основных физиче-  ских качеств; проведение оздоровитель-  ных мероприятий в режиме дня. |
| Самостоятельные  наблюдения за физическим  развитием и физической  подготовленностью | 1 | Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. |
| Самостоятельные игры  и развлечения | 1 | Организация и проведение подвижных игр  (на спортивных площадках и в спортивных  залах). Соблюдение правил в игре. |
| Физическое совершенствование (2ч) | | |
| Физкультурно-  оздоровительная  деятельность | 2 | Комплексы физических упражнений для  утренней зарядки, физкультминуток,  занятий по профилактике и коррекции  нарушений осанки. Комплексы упражне-  ний на развитие физических качеств.  Комплексы дыхательных упражнений.  Гимнастика для глаз. |
| Спортивно-оздоровительная деятельность (62 ч.) | | |
| Гимнастика  с основами акробатики | **16** |  |
| Акробатика.  Строевые упражнения.  Упражнения в равновесии. | 6 | ОРУ. Мост(с помощью и самостоятельно). Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!»,»Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. |
| Тема | Число часов | Содержание |
| Висы. | 4 | ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с обручами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие силовых качеств. |
| Опорный прыжок, лазание по канату. | 6 | ОРУ в движении. Лазание по канату. Перелезание через препятствия. Опорный прыжок нагорку матов. Вскок в упор на коленях, скок со взмахом рук. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| Лёгкая атлетика | **14** |  |
| Ходьба и бег (7 ч.) | 7 | Ходьба через несколько препятствий.  Встречная эстафета. Бег с максимальной  скоростью (60 м). Бег на результат (30 м,  60 м). Подвижные игры. Развитие ско-  ростных способностей. |
| Прыжки (4 ч.) | 4 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в  длину с места. Прыжок в высоту с прямого  разбега из зоны отталкивания. Много-  скоки. Подвижные игры. Развитие ско-  ростно-силовых качеств.  Метание мяча (3 ч.) 3 Метание малого мяча с места н |
| Метание(3ч.) | 3 | Метание малого мяча с места на дальность  и на заданное расстояние. Метание в цель  с 4–5 м. Метание набивного мяча. Метание  набивного мяча вперёд-вверх на дальность  и на заданное расстояние. Подвижные  игры. Развитие скоростно-силовых ка-  честв. |
| Кроссовая подготовка | **12** | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, Бег , чередующий с ходьбой. Бег на дистанции 400метров, Равномерный 6- минутный бег, бег с преодолением препятствий, бег на местности. Кросс 1 км. |
| Подвижные  и спортивные игры | **17** | ОРУ с обручами. ОРУ в движении. ОРУ с  мячами. Подвижные игры. Спортивные  игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами.  Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимна-  стическимипалками. Развитие скоростно-  силовых способностей. |
| Вторая часть (35 ч.) | | |
| Подвижные игры с элементами спорта (24 ч.) | | |
| – подвижные игры на осно-  ве баскетбола  – подвижные игры на осно-  ве мини-футбола  – подвижные игры на осно-  ве лёгкой атлетики  – подвижные игры на основе волейбола  - по выбору учителя | 6  6  6  6 | Игры определяются учителем исходя из  материально-технических условий и  кадровых возможностей школы. Воз-  можные варианты: подвижные игры на  основе баскетбола, подвижные игры на  основе мини-футбола, подвижные игры  на основе лёгкой атлетике, подвижные игры на основе волейбола, по выбору учи-  теля с учётом возрастных и психофизио-  логических особенностей учащихся. |
| Подготовка и проведение соревновательныхмероприятий (11 ч.) | | |
| Подготовка и проведение  соревновательных  мероприятий | 11 | Развитие сообразительности, ловкости,  быстроты реакции, чувства товарище-  ства, ответственности, активности каж-  дого ребёнка. Подвижные игры и меро-  приятия соревновательного характера  носят, прежде всего, воспитательный  характер и помогают учащимся закре-  пить знания и умения, полученные на  уроках по физическойкультуре. |

**VI. Описание учебно-методического и материально технического обеспечения образовательной деятельности.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование объектов и средств материально- технического обеспечения | количество | примечание |
| Библиотечный фонд | | |
| Образовательные программы | 1 |  |
| Учебно-методические пособия и рекомендации | 1 |  |
| Технические средства обучение | | |
| Музыкальный центр  Мегафон  фотоаппарат  компьютер, принтер | 1  1  1  1 |  |
| Экранно- звуковые пособия | | |
| Аудиозаписи  видеозаписи |  |  |
| Учебно- прикладное оборудование | | |
| Бревно напольное(3 м)  Козёл гимнастический  Перекладина гимнастическая( пристеночная)  Стенка гимнастическая  Скамейка гимнастическая жёсткая (4 м)  Комплект навесного оборудование  Перекладина  Баскетбольные щиты  Мячи: набивной 1кг  набивной 2 кг  Мяч малый ( теннисный)  Мяч малый ( мягкий)  Мячи баскетбольные  Мячи волейбольные  Мячи футбольные  Палка гимнастическая  Скакалка детская  Мат гимнастический  Акробатическая дорожка  Гимнастический подкидной мостик  Коврики гимнастические  Обруч пластиковый детский  Обруч пластиковый большой  Обруч алюминиевый большой  Кегли  Планка для прыжков в высоту  Стойка для прыжков в высоту  Разметочные опоры (фишки)  Рулетка измерительная  Набор инструментов для подготовки прыжковых ям (лопата, грабли)  Щит баскетбольный тренировочный  Сетка для переноса и хранения мячей  Сетка волейбольная  Футбольное поле  Площадка для волейбола  Площадка для баскетбола  Аптечка | 1  1  1  12  10  10  2  3  3  12  6  10  10  10  10  25  20  1  2  20  15  10  10  10  1  2  20  1  2  2  1  2  1  1  1  1 |  |
| Игры и игрушки | | |
| Стол для игры в настильный теннис  Сетка для игры в настольный теннис  Ракетки для игры в настольный теннис  Шахматы (с доской)  Шашки (с доской) | 4  4  8  2  2 |  |

**VII. Планируемые результаты изучения учебного предмета**

*Знать/понимать*:

* Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
* Способы и особенности движений и передвижений человека;
* Терминологию  разучиваемых упражнений и их воздействии на организм;
* О  физических качествах и общих правилах их тестирования;
* Общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур;
* Причинах травматизма на занятиях физической культурой и правила предупреждения.

*Уметь:*

* Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики,  на формирование правильной осанки;
* Организовывать и проводить самостоятельные занятия;
* Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.
* Использовать  приобретенные  знания и умения в практической  деятельности и повседневной  жизни

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

 – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**VIII. Список рекомендуемой учебно- методической литературы:**

1.Б.Б Егоров, Ю.Е. Пересадина: Программа « Физическая культура» для четырёхлетней начальной школы// www/ school 2100.ru/uroki/elementary/fizra/php.

2.Б.Б.Егоров, Ю.Е. Пересадина*,* «Физическая культура», учебник, книга 1 для 1–2-го класса,.

3.Б.Б.Егоров, Ю.Е. Пересадина*,* «Физическая культура», учебник, книга 2 для 3–4-го класса.

Образовательные Интернет – ресурсы.

[Интернет-ресурсы по физической культуре](http://hghltd.yandex.net/yandbtm?fmode=envelope&keyno=0&l10n=ru&lr=35&mime=doc&sign=1e2c042582b05abee12b032eb80e8ef5&text=%D0%BA%D1%82%D0%BF+%D0%BF%D0%BE+%D1%84%D0%B3%D0%BE%D1%81++%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0+5-9+%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81+%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%2C%D0%BB%D1%8F%D1%85&url=http%3A//nosdrin.21416s15.edusite.ru/p28aa1.html)

* [Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info...](http://hghltd.yandex.net/yandbtm?fmode=envelope&keyno=0&l10n=ru&lr=35&mime=doc&sign=1e2c042582b05abee12b032eb80e8ef5&text=%D0%BA%D1%82%D0%BF+%D0%BF%D0%BE+%D1%84%D0%B3%D0%BE%D1%81++%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0+5-9+%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81+%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%2C%D0%BB%D1%8F%D1%85&url=http%3A//www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php%3FID%3D15106) Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php…Правила различных спортивных игр  
  [http://sportrules.boom.ru/](http://hghltd.yandex.net/yandbtm?fmode=envelope&keyno=0&l10n=ru&lr=35&mime=doc&sign=1e2c042582b05abee12b032eb80e8ef5&text=%D0%BA%D1%82%D0%BF+%D0%BF%D0%BE+%D1%84%D0%B3%D0%BE%D1%81++%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0+5-9+%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81+%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%2C%D0%BB%D1%8F%D1%85&url=http%3A//sportrules.boom.ru/)
* 'Спортивные ресурсы в сети   
  Интернет'url=http://www.nlr.ru/res/inv/ic\_sport/index.php
* http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. культуры
* http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры
* http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
* http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
* http://festival.1september.ru/ - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
* http://sportlaws.infosport.ru

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Протокол заседания методического объединения учителей физической культуры/ОБЖ МБОУ СОШ № 65  от «26» августа 2015 года № 1  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Козленко О.Н. |  | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УМР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ж.В. Умикашвили  «26» августа 2016 года |