

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с. Большелуг

Согласовано:

Зам. директора по УР

 / _Микушева З.А.
31.08.2019г

Утверждено:

Приказом № 130

02.09.2019г

Рабочая программа учебного предмета

Физическая культура

(наименование предмета)

начальное общее образование

(уровень образования)

4 года

(срок реализации)

Составлена на основе программы «Физическая культура. 1-4 классы»

В. И. Лях, УМК «Школа России», М., Просвещение, 2012 год.

(наименование программы, автор программы, год издания)

Учитель МОУ «СОШ» с.Большелуг Иванов В.А.

Учителя начальных классов МОУ «СОШ» с. Большелуг

Макарова А.Н., Кондачкова О.В.

(Ф. И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу)

с.Большелуг, 2019 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и обеспечена учебно-методическим комплектом:

1. Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы /учебник для образовательных учреждений/ М.; Просвещение, 2012.

2. Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. /В. И. Лях. М., Просвещение, 2012.

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.

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

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

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

✓ *укрепление здоровья*, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

✓ *формирование* первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

✓ *овладение* школой движений;

✓ *развитие* координационных (точности воспроизведения 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.

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане.

На курс «Физическая культура» в начальной школе выделяется **303 ч. В 1 классе — 99 ч** (3 ч в неделю, 33 учебные недели). **Во 2, 3, 4 классах** на уроки физической культуры отводится по **68 ч** (2 ч в неделю, 34 учебные недели).

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. *Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; 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 всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплытие 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.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

1 класс
Наименование разделов, тем; количество часов
1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.
Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.
История развития лыжного спорта. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья.
Физические упражнения, их влияние на организм.
2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе урока)
Составление режима дня. Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики. Подбор упражнений для физкультминуток. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (95ч)
3.1 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (в процессе урока)
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.
3.2. ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (18ч)
<p>Строевая подготовка</p> <p>Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».</p> <p>Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».</p> <p>Гимнастика с элементами акробатики Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги;</p> <p><i>Упражнения в висе стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке</i> поднимание согнутых и прямых ног, вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног, перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см.), лазанье по канату. Гимнастическая полоса препятствий.</p>
3.3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (21ч)
<p>Ходьба, бег.</p> <p>Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Понятие «короткая дистанция». Развитие</p>

скоростных качеств, выносливости Бег (30 м), (60 м). Челночный бег. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Смешанное передвижение до 1 км.

Равномерный, медленный бег до 3-4 мин.

Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий

Прыжки

Прыжки на 1 и на 2 ногах, с поворотом на 90° и на 180° с продвижением вперед; в длину с места, с высоты до 40см.

Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

Спрыгивание и запрыгивание.

Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

Метание

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель.

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель.

Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

3.4 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (22ч)

Овладение знаниями. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закалывания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.

Освоение техники лыжных ходов. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.

3.5 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (33ч)

Подвижные игры(29ч).

Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

Подвижные игры на основе баскетбола(2ч).

Ловля и передача мяча в движении.

Броски в цель (*мишень, щит, кольцо*).

Ведение на месте правой (*левой*) рукой.

Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», «Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».

Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

Подвижные игры на основе футбола(2ч).

Ходьба и бег с остановками по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

3.6. ПЛАВАНИЕ (1ч)

Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальных случаях

2 класс
Наименование разделов, тем; количество часов
1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)
Физическая культура человека
Зарождение Олимпийских игр.
Физические качества сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие.
2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе урока)
Закаливание. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Измерение длины и массы тела. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.
3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (64ч)
3.1 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (в процессе урока)
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.
3.2 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (64ч)
3.2.1 ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (14ч)
<p>Строевая подготовка</p> <p>Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».</p> <p>Гимнастика с элементами акробатики Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.</p> <p><i>Упражнения в висе стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке</i> поднимание согнутых и прямых ног, вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног, перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см.), лазанье по канату.</p> <p>Гимнастическая полоса препятствий.</p>
3.2.2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (16ч)
<p>Ходьба, бег.</p> <p>Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств, выносливости Бег (30 м), (60 м). Челночный бег. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.</p>

Смешанное передвижение до 1 км.
 Равномерный, медленный бег до 4-6 мин.
 Игры и эстафеты с бегом на местности.
 Преодоление препятствий
Прыжки
 Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.
 Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.
 Спрыгивание и запрыгивание.
 Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.
Метание
 Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель.
 Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель.
 Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

3.2.3 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (20 ч)

Овладение знаниями. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закалывания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.
Освоение техники лыжных ходов. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.

3.2.4 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (12 ч)

Подвижные игры

Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веребочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Снайпер», «Охотники – утки», «Накаты», «Белочка – защитница».

Подвижные игры на основе баскетбола.

Ловля и передача мяча в движении.
 Броски в цель (*мишень, щит, кольцо*).
 Ведение на месте правой (*левой*) рукой.
 Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», «Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».
 Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

Подвижные игры на основе футбола.

Ходьба и бег с остановками по сигналу.
 Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.
 Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.
 Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.
 Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
 Тактические действия в защите.
 Игра Мини-футбол

3.2.5. ПЛАВАНИЕ (1ч)

Влияние плавания на состояние здоровья, правила безопасного поведения на воде.

4. МОНИТОРИНГ УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ (1ч)

Промежуточная аттестация

3 класс
Наименование разделов, тем; количество часов
1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)
Физическое развитие и физическая подготовка. Правила ТБ при занятиях физической культурой.
Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.
Символика и ритуал проведения Олимпийских игр.
2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе урока)
Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами. Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (64ч)
3.1 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (в процессе урока)
Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
3.2 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (64ч)
3.2.1 ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (14ч)
Гимнастика с элементами акробатики Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок назад в упор присев. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок вперед. 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; лазанье по канату в три приема. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Переноска партнера в парах. Гимнастическая полоса препятствий.
3.2.2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (16ч)
Ходьба, бег. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий. Чередование ходьбы и бега (<i>бег - 60 м, ходьба - 90 м</i>). Специально-беговые упражнения. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Преодоление препятствий в беге. Бег с максимальной скоростью (<i>30 м</i>). (<i>60 м</i>). Челночный бег. Встречная эстафета. Кросс (<i>1 км</i>). Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий Выявление работающих групп мышц

Прыжки

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед, с поворотом на 180° , по разметкам. Прыжок в длину с места.

Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Спрыгивание и запрыгивание.

Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Многоскоки. Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

Метание

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель.

Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

3.2.3 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (20ч)

Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км.

3.2.4 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (12ч)

Подвижные игры.

Эстафеты с предметами и без них, «Веселые старты».

Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам», «Накаты», «Белочка – защитница», «Снайпер», «Пионербол».

Подвижные игры на основе баскетбола.

Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге. Ведение на месте правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бегом.

Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель (*цели*).

Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.

Подвижные игры на основе футбола.

Ходьба и бег с остановками по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

Подвижные игры на основе волейбола.

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.

Остановка скачком после ходьбы и бега.

Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача». По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Передача в парах. Прием снизу двумя руками. Многократные передачи в стену.

Передачи в парах через сетку. Упражнения в перемещениях и передачи мяча.

Игры «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

3.2.5. ПЛАВАНИЕ (1ч)

Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальных случаях

3.7 МОНИТОРИНГ УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ (1ч)

Промежуточная аттестация

4 класс
Наименование разделов, тем; количество часов
1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.
Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы и социализации в обществе.
История развития лыжного спорта. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья.
Современное олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, в РК.
2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе урока)
Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами. Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (64ч)
3.1 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (в процессе урока)
Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
3.2. ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (14ч)
Гимнастика с элементами акробатики Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок назад в упор присев Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок вперед. 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; лазанье по канату в три приема. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Переноска партнера в парах. Гимнастическая полоса препятствий.
3.3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (16ч)
Ходьба, бег. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий. Чередование ходьбы и бега (<i>бег - 60 м, ходьба - 90 м</i>). Специально-беговые упражнения. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Преодоление препятствий в беге. Бег с максимальной скоростью (<i>30 м</i>). (<i>60 м</i>). Челночный бег. Встречная эстафета. Кросс (<i>1 км</i>). Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий Выявление работающих групп мышц

Прыжки

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед, с поворотом на 180⁰, по разметкам. Прыжок в длину с места.

Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Спрыгивание и запрыгивание.

Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Многоскоки. Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

Метание

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель.

Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

3.4 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (20ч)

Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км.

3.5 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (12ч)

Подвижные игры (4ч)

Эстафеты с предметами и без них.

Игры: «Снайпер», «Охотники – утки», «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты», «Накаты», «Пионербол».

Подвижные игры на основе баскетбола (4ч).

Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге. Ведение на месте правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бегом.

Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель (*цель*).

Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

Подвижные игры на основе футбола (2ч).

Ходьба и бег с остановками по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

Подвижные игры на основе волейбола (2ч).

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.

Остановка скачком после ходьбы и бега.

Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача». По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Передача в парах. Прием снизу двумя руками. Многократные передачи в стену.

Передачи в парах через сетку. Упражнения в перемещениях и передачи мяча.

3.6 ПЛАВАНИЕ (1ч)

Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальных случаях

3.7 МОНИТОРИНГ УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ (1ч)

Промежуточная аттестация

4. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса (на уровне начального общего образования).

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

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

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

Выпускник научится:	Выпускник получит возможность научиться:
Знания о физической культуре	
<p>ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</p> <p>раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;</p> <p>ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;</p> <p>характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).</p>	<p>выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</p> <p>характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;</p> <p>планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>
Способы физкультурной деятельности	
<p>отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;</p> <p>организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <p>измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.</p>	<p>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;</p> <p>целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p> <p>выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
Физическое совершенствование	
<p>выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по</p>	<p>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</p> <p>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</p> <p>играть в баскетбол, футбол и волейбол по</p>

<p>частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p> <p>выполнять организующие строевые команды и приемы;</p> <p>выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);</p> <p>выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);</p> <p>выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>	<p>упрощенным правилам;</p> <p>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</p> <p>плавать, в том числе спортивными способами;</p> <p>выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).</p>
--	--

5. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	1
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	1
1.3	Рабочая программа по физической культуре	1
1.4	Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И.Ляха. В.И.Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2012	К
2	Демонстрационные учебные пособия	
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д
2.2	Плакаты методические	Д
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д
3	Учебно-практическое оборудование	
2.1	Стенка гимнастическая	
2.2	Бревно гимнастическое напольное	
2.3	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г
2.4	Козёл гимнастический	Г
2.5	Мост гимнастический подкидной	Г
2.6	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г
2.7	Комплект навесного оборудования	Г
2.8	Скамья атлетическая наклонная	Г
2.9	Секундомер	Д
2.10	Коврик гимнастический	К
2.11	Маты гимнастические	
2.12	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	
2.13	Мяч малый (теннисный)	Г
2.14	Скакалка гимнастическая	К

2.15	Палка гимнастическая	К
2.16	Обруч гимнастический	К
2.17	Планка для прыжков в высоту	Д
2.18	Стойка для прыжков в высоту	Д
2.19	Флажки разметочные на опоре	Г
2.20	Рулетка измерительная (10 м,)	Д
2.21	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д
2.22	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г
2.23	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г
2.24	Сетка волейбольная	Д
2.25	Мячи волейбольные	Г
2.26	Ворота для мини-футбола	Д
2.27	Сетка для ворот мини-футбола	Д
2.28	Мячи футбольные	Г
3	Средства первой помощи	
3.1	Аптечка	Д