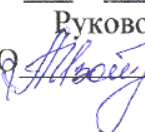
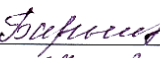



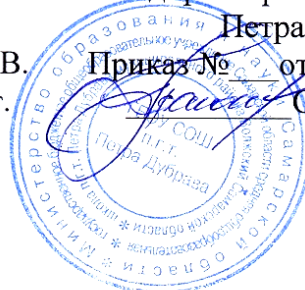
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
п.г.т.ПЕТРА ДУБРАВА муниципального района Волжский Самарской области  
443546, Самарская область, Волжский р-он, п.Петра-Дубрава, ул.Физкультурная,д.6  
телефон 202148(факс)**

---

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
Протокол  
№ 1 от 25.08 2014г.  
Руководитель  
МО  Изотова Л.П.

«Согласовано»  
Зам. директора по УВР  
 Барышова И.В.  
«27 августа» 2014г.

«Утверждаю»  
и.о.директора ГБОУ СОШ п.г.т.  
Петра Дубрава  
Приказ № 29.08 от 29.08 2014г.  
 С.В. Краюшкин.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**ПРЕДМЕТ:** *физическая культура*

**КЛАССЫ:** 1, 2, 3, 4 классы

**СОСТАВИТЕЛЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ:** учителя физической культуры

**Тимофеева Ирина Игоревна, (стаж 11 лет)**

**Васильев Алексей Рашитьевич (стаж 5 лет)**

**Седов Владислав Игоревич (стаж 11 лет)**

**ПРОГРАММА, на основе которой составлена рабочая программа:**

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников  
Лях В.И. 1-4 классы. М.: Просвещение, 2011.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для начальной школы предназначена для учащихся 1-4 -х классов.

Программа включает четыре раздела:

- «Пояснительная записка», где представлены общая характеристика учебного предмета, курса; сформулированы цели изучения предмета «Физическая культура»; описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета; результаты изучения учебного предмета на нескольких уровнях — личностном, метапредметном и предметном; описание места учебного предмета, курса в учебном плане.

- «Содержание учебного предмета, курса», где представлено изучаемое содержание, объединенное в содержательные блоки.

- «Календарно-тематическое планирование», в котором дан перечень тем курса и число учебных часов, отводимых на изучение каждой темы, представлена характеристика основного содержания тем и основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий).

- «Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса», где дается характеристика необходимых средств обучения и учебного оборудования, обеспечивающих результативность преподавания предмета «Физическая культура» в современной школе.

Программа составлена на основе Фундаментального ядра содержания общего образования и требований к результатам основного общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте общего образования второго поколения. В ней также учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для начального общего образования.

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Закон РФ «Об образовании»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
4. Планируемые результаты начального общего образования;
5. Примерные программы начального общего образования по учебным предметам. Физическая культура 1-4 классы;
6. Федеральный перечень учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;
7. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2012г.

8. Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта (Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 г. N 986 г. Москва);
9. СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 29.12.2010 г. №189);
10. Основная образовательная программа начального общего образования ГБОУ СОШ п.г.т. Петра Дубрава м.р. Волжский Самарской области.

Тематический план ориентирован на использование учебника, принадлежащего к УМК «Физическая культура. 1-4 класс», рекомендованные МОН РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2014 – 2015 учебный год и, содержание которых соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования:

Учебники: Физическая культура 1-4 класс, под ред. В.И.Лях, Просвещение, 2012 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по физической культуре для 1 классов разработана на основе: «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2012г.

Программа рассчитана на 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	<b>Базовая часть</b>	<b>78</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	18
1.2	Гимнастика	18
1.3	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	21
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>24</b>
2.1	Народные подвижные игры	16
2.3	Кроссовая подготовка	8

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки

решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;

- развитие координационных способностей;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

### ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

#### ДЛЯ 1 КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	I триместр		II триместр		III триместр	
1	Основы знаний		В процессе урока					
2	Подвижные и народные игры	34	10		11		13	
3	Гимнастика с элементами акробатики	18		10	8			
4	Легкая атлетика	21	10				11	
5	Лыжная подготовка	21			14	7		
6	Кроссовая подготовка	8						8
	Всего часов:	102	30		33		39	

#### КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения

двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

### **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
						план	факт
	1	2	3	4	5	6	7
	Легкая атлетика (10 ч). Подвижные и народные игры (5 ч.)						
1.	Ходьба и бег (4 ч)	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств	<b>Знать</b> правила ТБ. <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)	Текущий		
2.		Изучение нового материала	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30м). Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.	<b>Знать</b> понятие «короткая дистанция». <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)	Текущий		
3.	Русские народные игры	Изучение нового материала	Подвижные игры: «Гуси – лебеди», «Обыкновенные	Уметь: играть в подвижные игры	Текущий		

			жмурки».				
4.		Комбинированный	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, до 60м)	Текущий		
5.	Прыжки (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Текущий		
6.	Русские народные игры	Изучение нового материала	Подвижные игры: «У медведя во бору», «Пятнашки».	Уметь: играть в подвижные игры	Текущий		
7.		Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Текущий		
8.		Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в	Текущий		

				прыжковую яму на обе ноги			
9.	Русские народные игры	Комбинированный	Подвижные игры: «Выгони мяч», «Стадо»,	<i>Уметь:</i> соблюдать правила игры	Текущий		
10.	Бросок малого мяча (3ч)	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий		
11.		Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий		
12.	Русские народные игры	Комбинированный	Подвижные игры: «Горелки», «Блуждающий мяч».	<i>Уметь:</i> соблюдать правила игры	Текущий		
13.		Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий		
14.		Комбинированный	Метание малого мяча в цель (2x2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные	Текущий		

		ованный	мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель.			
15.	Русские народные игры	Комбинированный	Подвижные игры: «Гонка мяча по улице», «Шлепанки»	<b>Уметь:</b> соблюдать правила игры	Текущий		
Гимнастика с элементами акробатики (10 ч.). Народные подвижные игры (5 ч)							
16.	Акробатика. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
17.		Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. На звание основных гимнастических снарядов	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
18.	Русские народные игры	Комбинированный	Подвижные игры: «Большой мяч», «Волк».	<b>Уметь:</b> соблюдать правила игры	Текущий		
19.		Комплексный	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
20.		Комплексный	Развитие координационных способностей		Текущий		

21.	Башкирские народные игры	Комбинированный	Подвижные игры: «Палка – кидалка (сайош таяк)», «Липкие пеньки».	<i>Уметь:</i> соблюдать правила игры	Текущий		
22.		Комплексный	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
23.		Комплексный			Текущий		
24.	Башкирские народные игры	Комбинированный	Подвижные игры: «Стрелок», «Липкие пеньки».	<i>Уметь:</i> соблюдать правила игры	Текущий		
25.	Равновесие. Строевые упражнения  (4 ч)	Изучение нового материала	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий		
26.		Комплексный			Текущий		
27.	Бурятские народные игры	Комбинированный	Подвижные игры: «Иголка, нитка и узелок», «Волк и ягнята».	<i>Уметь:</i> соблюдать правила игры	Текущий		
28.		Комплексный	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты налево, направо. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий		
29.		Совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий		

			скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей				
30.	Дагестанские народные игры	Комбинированный	Подвижные игры: «Надень папаху»	<i>Уметь:</i> соблюдать правила игры	Текущий		
Гимнастика с элементами акробатики (8 ч.). Народные подвижные игры (4 ч)							
31.	Равновесие. Строевые упражнения (2 ч)	Совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий		
32.		Совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий		
33.	Карельские народные игры	Комбинированный	Подвижные игры: «Мяч», «Пятнашки на санках»	<i>Уметь:</i> соблюдать правила игры	Текущий		
34.	Опорный прыжок, лазание (6 ч)	Изучение нового материала	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; перелезать через коня.	Текущий		

35.		Комплексный	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; перелазать через коня.	Текущий		
36.	Игры народов Коми	Комбинированный	Подвижные игры: «Невод», «Ловля оленей»	<b>Уметь:</b> соблюдать правила игры	Текущий		
37.		Комплексный	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; перелазать через коня.	Текущий		
38.		Комплексный	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей		Текущий		
39.	Мордовские народные игры	Комбинированный	Подвижные игры: «Круговой», «Раю,раю»	<b>Уметь:</b> соблюдать правила игры	Текущий		
40.		Комплексный	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; перелазать через коня.	Текущий		
41.		Комплексный	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; перелазать через коня.	Текущий		

42.	Осетинские народные игры	Комбинированный	Подвижные игры: «Борьба за флажки», «Жмурки – носильщики».	<i>Уметь:</i> соблюдать правила игры	Текущий		
Лыжная подготовка (14 ч.). Народные подвижные игры (7ч.)							
43.	Лыжная подготовка (14ч)	Вводный урок	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	Уметь: применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Текущий		
44.		Изучение нового материала.	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	Уметь: Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	Текущий		
45.	Осетинские народные игры	Комбинированный	Подвижные игры: «Гаккарис», «Метание с плеча», «Метание снизу», «Тохси»	<i>Уметь:</i> соблюдать правила игры	Текущий		
46.		Изучение нового материала.	Разучивание скользящего шага.	Уметь: Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	Текущий		



47.		Комбинированный	Разучивание скользящего шага.	Уметь: Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	Текущий		
48.	Татарские народные игры	Комбинированный	Подвижные игры: «Продаем горшки», «Скок – перескок»	<i>Уметь:</i> соблюдать правила игры	Текущий		
49.		Комбинированный.	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	Уметь: Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	Текущий		
50.		Комбинированный.	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	Уметь: Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	Текущий		

51.	Татарские народные игры	Комбинированный	Подвижные игры: «Хлопушки», «Ловишки»	<i>Уметь:</i> соблюдать правила игры	Текущий		
52.		Комбинированный	Передвижение скользящим шагом.	Уметь: Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	Текущий		
53.		Комбинированный	Передвижение скользящим шагом.	Уметь: Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	Текущий		
54.	Татарские народные игры	Комбинированный	Подвижные игры: «Лисички и курочки», «Угадай и догони»	<i>Уметь:</i> соблюдать правила игры	Текущий		
55.		Изучение нового материала	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	Описывать технику выполнения основной стойки,	Текущий		

				объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.			
56.		Изучение нового материала	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.	Текущий		
57.	Татарские народные игры	Комбинированный	Подвижные игры: «Кто первый?», «Спутанные кони»	<i>Уметь:</i> соблюдать правила игры	Текущий		
58.		Комбинированный	Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».	Уметь: Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов	Текущий		

59.		Комбинированный	Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».	Уметь: Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов	Текущий		
60.	Татарские народные игры	Комбинированный	Подвижные игры: «Кто первый?», «Спутанные кони»	<i>Уметь:</i> соблюдать правила игры	Текущий		
61.		Совершенствование	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	Уметь: Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов	Текущий		
62.		Совершенствование	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	Уметь: Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших	Текущий		

				пологих склонов			
63.	Тувинские народные игры	Комбинированный	Подвижные игры: «Стрельба в мишень», «Борьба»	<i>Уметь:</i> соблюдать правила игры	Текущий		
Лыжная подготовка (7 ч.). Народные подвижные игры (3ч.)							
64.	Лыжная подготовка (7 ч.).	Совершенствование	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	Уметь: Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов	Текущий		
65.		Совершенствование	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	Уметь: Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов	Текущий		
66.	Удмурдские народные игры	Комбинированный	Подвижные игры: «Водяной», «Игра с платочком»	<i>Уметь:</i> соблюдать правила игры	Текущий		
67.		Совершенствование	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	Уметь: Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и	Текущий		

				спуске с небольших пологих склонов			
68.		Совершенство	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	Уметь: Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов	Текущий		
69.	Чечено-ингушские народные игры	Комбинированный	Подвижные игры: «Игра в башню», «Чиж»	<i>Уметь:</i> соблюдать правила игры	Текущий		
70.		Совершенство	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	Уметь: Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов	Текущий		
71.		Изучение нового материала	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома». Игра «Два дома».	Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.	Текущий		

72.	Чечено-ингушские народные игры	Комбинированный	Подвижные игры: «Утушка», «Выбей альчики из круга»	<b>Уметь:</b> соблюдать правила игры	Текущий		
73.		Комбинированный	Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».		Текущий		
Легкая атлетика (11 ч). Народные подвижные игры (5 ч).							
74.	Ходьба и бег (4 ч)	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	<b>Знать</b> правила ТБ. <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
75.	Чувашские народные игры	Комбинированный	Подвижные игры: «Хищник в море», «Рыбки»	<b>Уметь:</b> соблюдать правила игры	Текущий		
76.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	<b>Знать</b> правила ТБ. <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		

77.		Комплексный	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
78.	Чувашские народные игры	Комбинированный	Подвижные игры: «Кого вам?», «Расходитесь», «Летучая мышь»	<b>Уметь:</b> соблюдать правила игры	Текущий		
79.		Комплексный	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
80.	Прыжки (4 ч)	Комплексный	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий		
81.	Якутские народные игры	Комбинированный	Подвижные игры: «Волк и жеребята», «Игра в мяч»	<b>Уметь:</b> соблюдать правила игры	Текущий		
82.		Комплексный	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечик»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий		



83.		Комплексы й	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий		
84.	Якутские народные игры	Комбинированный	Подвижные игры: «Игра с перетягиванием», «Сокол и лиса», «Один лишний»	<b>Уметь:</b> соблюдать правила игры	Текущий		
85.		Комплексы й	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий		
86.	Метание мяча (3 ч)	Комплексы й	Метание малого мяча в цель (2 x 2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоросто-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель.	Текущий		
87.	Игры народов Сибири и Дальнего Востока	Комбинированный	Подвижные игры: «Солнце», «Ловля оленей»	<b>Уметь:</b> соблюдать правила игры	Текущий		
88.			ОРУ. Метание набивного мяча из различных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в	Текущий		

89.		Комплексы й	Метание малого мяча в цель (2 x 2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений.	Текущий		
90.	Игры народов Сибири и Дальнего Востока	Комбинированный	Подвижные игры: «Куропатки и охотники», «Рыбаки и рыбки»	<b>Уметь:</b> соблюдать правила игры	Текущий		
Кроссовая подготовка (8 ч.) Народные подвижные игры (4ч.)							
91.	Бег по пересеченной местности (8 ч)	Комплексы й	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег — 50 м, ходьба — 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости местности	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной (до 1 км)	Текущий		
92.		Комплексы й	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег — 50 м, ходьба — 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий		
93.	Игры народов Сибири и Дальнего	Комбинированный	Подвижные игры: «Куропатки и охотники», «Рыбаки и рыбки»	<b>Уметь:</b> соблюдать правила игры	Текущий		

	Востока						
94.		Комплексный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег — 50 м, ходьба — 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий		
95.		Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег — 50 м, ходьба — 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий		
96.	Игры народов Сибири и Дальнего Востока	Комбинированный	Подвижные игры: «Здравствуй, догони!», «Отбивка оленей»	<b>Уметь:</b> соблюдать правила игры	Текущий		
97.		Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег — 50 м, ходьба — 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий		
98.		Комплексный	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы, бега (бег — 60 м, ходьба — 100 м). Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий		
99.	Игры народов Сибири и Дальнего	Комбинированный	Подвижные игры: «Здравствуй, догони!», «Отбивка оленей»	<b>Уметь:</b> соблюдать правила игры	Текущий		

	Востока						
100.		Комплексный	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы, бега (бег — 60 м, ходьба — 100 м). Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий		
101.		Комплексный	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег — 50м, ходьба — 100м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий		
102.	Игры народов Сибири и Дальнего Востока	Комбинированный	Подвижные игры: «Тройной прыжок», «Охота на куропаток»	<b>Уметь:</b> соблюдать правила игры	Текущий		

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по физической культуре для 2 классов разработана на основе: «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2012г.

Программа рассчитана на 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	<b>Базовая часть</b>	<b>78</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	18
1.2	Гимнастика	18
1.3	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	21
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>24</b>
2.1	Народные подвижные игры	16
2.3	Кроссовая подготовка	8

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки

решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

- развитие координационных способностей;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

### ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

#### ДЛЯ 2 КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	I триместр		II триместр		III триместр	
1	Основы знаний		В процессе урока					
2	Подвижные и народные игры	34	10		11		13	
3	Гимнастика с элементами акробатики	18		10	8			
4	Легкая атлетика	21	10				11	
5	Лыжная подготовка	21			14	7		
6	Кроссовая подготовка	8						8
	Всего часов:	102	30		33		39	

#### КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения

двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

### **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**



**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
						план	факт
Легкоатлетические упражнения (10 ч) Подвижные игры (5ч)							
1.	Ходьба и бег (5 ч)	Вводный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
2.		Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
3.	Русские народные игры	Комплексный	ОРУ. Игры «Горелки», «Краски» Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		

4.		Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
5.		Комплексный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
6.	Русские народные игры	Комплексный	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
7.	Прыжки (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий		

8.		Комплексный	Прыжок в длину с разбега в 3 — 5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий		
9.	Русские народные игры	Совершенствования	<b>ОРУ.</b> Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
10.		Комплексный	Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий		
11.	Метание (4)	Изучение нового	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2x2 м) с	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные	Текущий		

		материала	расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления»	движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и различных положений			
12.	Русские народные игры	Совершенствования	<b>ОРУ.</b> Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
13.		Комплексный	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4 — 5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий		
14.		Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4 — 5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий		

15.	Подвижные игры	Совершенствования	<b>ОРУ.</b> Игры «Кот и мыши», «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
Гимнастика с элементами акробатики (10 ч). Подвижные игры (5 ч)							
16.	Акробатика. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. <b>ОРУ.</b> Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Текущий		
17.		Совершенствования	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. <b>ОРУ.</b> Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Текущий		
18.	Башкирские народные игры	Комплексный	<b>ОРУ.</b> Игры «Липкие пеньки», «Стрелок». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
19.		Совершенствования	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды;	Текущий		

			вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ..Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации			
20.		Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Текущий		
21.	Бурятские народные игры	Комплексный	<b>ОРУ.</b> Игры «Иголка, нитка и узелок», «Ищем палочку». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
22.		Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Текущий		
23.		Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги,	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять	Текущий		

			перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей	акробатические элементы отдельно и комбинации			
24.	Дагестанские народные игры	Комплексный	<b>ОРУ.</b> Игры «Слепой медведь», «Достань шапку». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
25.	Висы. Строевые упражнения (4 ч)	Изучение нового материала	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий		
26.		Совершенствования	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий		
27.	Игры народов Коми	Комплексный	<b>ОРУ.</b> Игры «Ловля оленей». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
28.		Совершенствования	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	<b>Уметь:</b> выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий		



			Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей				
29.		Совершенствования	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий		
30.	Мордовские народные игры	Комплексный	<b>ОРУ.</b> Игры «Салки», «Круговой». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием			
Гимнастика с элементами акробатики (8 ч). Подвижные игры (4ч)							
31.	Висы. Строевые упражнения (2 ч)	Совершенствования	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с	<b>Уметь:</b> выполнять висы подтягивания	Текущий		

			предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей				
32.		Комплексный	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять висы подтягивания	Текущий		
33.	Осетинские народные игры	Комплексный	<b>ОРУ.</b> Игры «Перетягивание», «Борьба за флажки». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием			
34.	Опорный прыжок, лазание (6 ч)	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
35.		Совершенствования	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		

36.	Осетинские народные игры	Комплексный	<b>ОРУ.</b> Игры «Жмурки-носильщики», «Жмурки». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
37.		Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
38.		Комплексный	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
39.	Татарские народные игры	Комплексный	<b>ОРУ.</b> Игры «Продаем горшки», «Серый волк». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
40.		Комплексный	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стен	Текущий		

			одной ногой на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	ке, канату; выполнять опорный прыжок			
41.		Совершенствования	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ногой на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
42.	Татарские народные игры	Комплексный	<b>ОРУ.</b> Игры «Займи место», «Перехватчики». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием			
Лыжная подготовка (14 ч.). Подвижные народные игры (7ч).							
43.	Лыжная подготовка (14ч)	Вводный урок	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	Уметь: применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Текущий		

44.		Изучение нового материала.	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	Уметь: Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	Текущий		
45.	Татарские народные игры	Комбинированный	Подвижные игры: «Лисичка и курочка», «Мяч по кругу»,	<b>Уметь:</b> соблюдать правила игры	Текущий		
46.		Изучение нового материала.	Разучивание скользящего шага.	Уметь: Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	Текущий		
47.		Комбинированный	Разучивание скользящего шага.	Уметь: Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	Текущий		
48.	Татарские народные игры	Комбинированный	Подвижные игры: «Продаем горшки», «Скок – перескок»	<b>Уметь:</b> соблюдать правила игры	Текущий		
49.		Комбинированный	Передвижение скользящим шагом.	Уметь: Переносить и	Текущий		

		ный.	Повороты переступанием на месте.	надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.			
50.		Комбинированный.	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	Уметь: Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	Текущий		
51.	Татарские народные игры	Комбинированный	Подвижные игры: «Хлопушки», «Ловишки»	<b>Уметь:</b> соблюдать правила игры	Текущий		
52.		Комбинированный	Передвижение скользящим шагом.	Уметь: Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	Текущий		
53.		Комбинированный	Передвижение скользящим шагом.	Уметь: Переносить и надевать лыжный	Текущий		

				инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.			
54.	Татарские народные игры	Комбинированный	Подвижные игры: «Лисички и курочки», «Угадай и догони»	<b>Уметь:</b> соблюдать правила игры	Текущий		
55.		Изучение нового материала	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.	Текущий		
56.		Изучение нового материала	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.	Текущий		
57.	Татарские	Комбинированный	Подвижные игры: «Кто первый?»	<b>Уметь:</b> соблюдать	Текущий		

	народные игры	ный	«Спутанные кони»	правила игры			
58.		Комбинированный	Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».	Уметь: Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов	Текущий		
59.		Комбинированный	Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».	Уметь: Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов	Текущий		
60.	Татарские народные игры	Комбинированный	Подвижные игры: «Кто первый?», «Спутанные кони»	<b>Уметь:</b> соблюдать правила игры	Текущий		



61.		Совершенствование	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	Уметь: Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов	Текущий		
62.		Совершенствование	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	Уметь: Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов	Текущий		
63.	Тувинские народные игры	Комбинированный	Подвижные игры: «Стрельба в мишень», «Борьба»	<b>Уметь:</b> соблюдать правила игры	Текущий		
Лыжная подготовка (7 ч.). Народные подвижные игры (3ч.)							
64.	Лыжная подготовка (7 ч.).	Совершенствование	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	Уметь: Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших	Текущий		

				пологих склонов			
65.		Совершенствование	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	Уметь: Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов	Текущий		
66.	Удмурдские народные игры	Комбинированный	Подвижные игры: «Водяной», «Игра с платочком»	<b>Уметь:</b> соблюдать правила игры	Текущий		
67.		Совершенствование	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	Уметь: Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов	Текущий		
68.		Совершенствование	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	Уметь: Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших	Текущий		

				пологих склонов			
69.	Чечено-ингушские народные игры	Комбинированный	Подвижные игры: «Игра в башню», «Чиж»	<b>Уметь:</b> соблюдать правила игры	Текущий		
70.		Совершенствование	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	Уметь: Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов	Текущий		
71.		Изучение нового материала	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома». Игра «Два дома».	Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.	Текущий		
72.	Чечено-ингушские народные игры	Комбинированный	Подвижные игры: «Утушка», «Выбей альчики из круга»	<b>Уметь:</b> соблюдать правила игры	Текущий		
73.		Комбинированный	Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».		Текущий		

	Легкая атлетика (11 ч). Народные подвижные игры (5 ч).						
74.	Ходьба и бег (4 ч)	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	<b>Знать</b> правила ТБ. <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
75.	Чувашские народные игры	Комбинированный	Подвижные игры: «Хищник в море», «Рыбки»	<b>Уметь:</b> соблюдать правила игры	Текущий		
76.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	<b>Знать</b> правила ТБ. <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
77.		Комплексный	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		

78.	Чувашские народные игры	Комбинированный	Подвижные игры: «Кого вам?», «Расходитесь», «Летучая мышь»	<b>Уметь:</b> соблюдать правила игры	Текущий		
79.		Комплексный	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
80.	Прыжки (4 ч)	Комплексный	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий		
81.	Якутские народные игры	Комбинированный	Подвижные игры: «Волк и жеребята», «Игра в мяч»	<b>Уметь:</b> соблюдать правила игры	Текущий		
82.		Комплексный	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечик»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий		
83.		Комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на	Текущий		

				две ноги			
84.	Якутские народные игры	Комбинированный	Подвижные игры: «Игра с перетягиванием», «Сокол и лиса», «Один лишний»	<b>Уметь:</b> соблюдать правила игры	Текущий		
85.		Комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий		
86.	Метание мяча (3 ч)	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2 x 2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель.	Текущий		
87.	Игры народов Сибири и Дальнего Востока	Комбинированный	Подвижные игры: «Солнце», «Ловля оленей»	<b>Уметь:</b> соблюдать правила игры	Текущий		
88.			ОРУ. Метание набивного мяча из различных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в	Текущий		

				цель; метать набивной мяч из различных положений.			
89.		Комплексный	Метание малого мяча в цель (2 x 2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий		
90.	Игры народов Сибири и Дальнего Востока	Комбинированный	Подвижные игры: «Куропатки и охотники», «Рыбаки и рыбки»	<b>Уметь:</b> соблюдать правила игры	Текущий		
Кроссовая подготовка (8 ч.) Народные подвижные игры (4ч.)							
91.	Бег по пересеченной местности (8 ч)	Комплексный	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег — 50 м, ходьба — 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости местности	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной (до 1 км)	Текущий		
92.		Комплексный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег — 50 м, ходьба — 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий		

			выносливости				
93.	Игры народов Сибири и Дальнего Востока	Комбинированный	Подвижные игры: «Куропатки и охотники», «Рыбаки и рыбки»	<b>Уметь:</b> соблюдать правила игры	Текущий		
94.		Комплексный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег — 50 м, ходьба — 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий		
95.		Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег — 50 м, ходьба — 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий		
96.	Игры народов Сибири и Дальнего Востока	Комбинированный	Подвижные игры: «Здравствуй, догони!», «Отбивка оленей»	<b>Уметь:</b> соблюдать правила игры	Текущий		
97.		Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег — 50 м, ходьба — 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий		
98.		Комплексный	Равномерный бег (8 мин).	<b>Уметь:</b> бегать в	Текущий		



			Чередование ходьбы, бега ( <i>бег — 60 м, ходьба — 100 м</i> ). Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости	равномерном темпе ( <i>до 10 мин</i> ); по слабо пересеченной местности ( <i>до 1 км</i> )			
99.	Игры народов Сибири и Дальнего Востока	Комбинированный	Подвижные игры: «Здравствуй, догони!», «Отбивка оленей»	<b>Уметь:</b> соблюдать правила игры	Текущий		
100.		Комплексный	Равномерный бег ( <i>8 мин</i> ). Чередование ходьбы, бега ( <i>бег — 60 м, ходьба — 100 м</i> ). Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе ( <i>до 10 мин</i> ); по слабо пересеченной местности ( <i>до 1 км</i> )	Текущий		
101.		Комплексный	Равномерный бег ( <i>8 мин</i> ). Чередование ходьбы и бега ( <i>бег — 50 м, ходьба — 100 м</i> ). Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе ( <i>до 10 мин</i> ); по слабо пересеченной местности ( <i>до 1 км</i> )	Текущий		
102.	Игры народов Сибири и Дальнего Востока	Комбинированный	Подвижные игры: «Тройной прыжок», «Охота на куропаток»	<b>Уметь:</b> соблюдать правила игры	Текущий		

## Пояснительная записка

### Ведение

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для начальной школы предназначена для учащихся 1-4 -х классов.

Программа включает четыре раздела:

- «Пояснительная записка», где представлены общая характеристика учебного предмета, курса; сформулированы цели изучения предмета «Физическая культура»; описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета; результаты изучения учебного предмета на нескольких уровнях — личностном, метапредметном и предметном; описание места учебного предмета, курса в учебном плане.

- «Содержание учебного предмета, курса», где представлено изучаемое содержание, объединенное в содержательные блоки.

- «Календарно-тематическое планирование», в котором дан перечень тем курса и число учебных часов, отводимых на изучение каждой темы, представлена характеристика основного содержания тем и основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий).

- «Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса», где дается характеристика необходимых средств обучения и учебного оборудования, обеспечивающих результативность преподавания предмета «Физическая культура» в современной школе.

Программа составлена на основе Фундаментального ядра содержания общего образования и требований к результатам основного общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте общего образования второго поколения. В ней также учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для начального общего образования.

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Закон РФ «Об образовании»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
4. Планируемые результаты начального общего образования;
5. Примерные программы начального общего образования по учебным предметам. Физическая культура 1-4 классы;
6. Федеральный перечень учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;

7. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2012г.
8. Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта (Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 г. N 986 г. Москва);
9. СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 29.12.2010 г. №189);
10. Основная образовательная программа начального общего образования ГБОУ СОШ п.г.т. Петра Дубрава м.р. Волжский Самарской области. Тематический план ориентирован на использование учебника, принадлежащего к УМК «Физическая культура. 1-4 класс», рекомендованные МОН РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2014 – 2015 учебный год и, содержание которых соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования:  
Учебники: Физическая культура 1-4 класс, под ред. В.И.Лях, Просвещение, 2012 г.

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

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования.

**Цель обучения** — 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.

#### **Задачи обучения:**

- 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 (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, 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 интереса к определенным 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 (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

### **Результаты изучения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа 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 этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- 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 ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

## Содержание программы

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры.

Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

**В базовую часть входят:**

### **Естественные основы знаний.**

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений к предметам, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

### **Социально-психологические основы.**

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

**Приемы закаливания:** воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** проходит красной линией по следующим разделам:

### **Гимнастика с элементами акробатики**

строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

**Легкая атлетика:** бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Подвижные и спортивные игры.** Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

**Общеразвивающие упражнения** по базовым видам и внутри разделов. В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

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

Согласно учебному плану ГБОУ СОШ п.г.т. Петра Дубрава на 2014 – 2015 учебный год на изучение предмета «Физическая культура» в 3 классе отводится 3 учебных часов в неделю и того 102 часов в год.

По Программе «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы». В.И.Лях и А.А.Зданевич на изучение предмета «Физическая культура» отводится 3 учебных часов в неделю и того 102 часов в год.

В связи с этим, в примерную программу были внесены следующие изменения в 3 классе:

№	Вид программного материала	Количество часов по программе	Планируемое количество часов
1	Основа знаний о физической культуре	4	4
2	Подвижные и спортивные игры	31	31
3	Гимнастика с элементами акробатики	22	22
4	Легкая атлетика	25	25
5	Лыжная подготовка	20	20
Итого		<b>102</b>	<b>102</b>

Учебный процесс в ГБОУ СОШ п.г.т. Петра Дубрава осуществляется по триместрам, поэтому изучение предмета «Физическая культура» в 3 классе будет проходить в следующем режиме:

Предмет	Количество часов в				год
	неделю	триместр			
		I	II	III	
Физическая культура 3 класс		30	33	39	<b>102</b>

**Планируемый результат**

К концу 4 класса учащиеся научатся:

- по разделу «Знания о физической культуре» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
- по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть за- весом одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
- по разделу «Легкая атлетика» — технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах- хопках, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
- по разделу «Лыжная подготовка» — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах пере- ступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке,



тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

- по разделу *«Подвижные и спортивные игры»* — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

## Поурочное планирование для 3 класса

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Планируемые результаты ( личностные и метапредметные)			
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД

### 1. Раздел программы. Знания о физической культуре

1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры		Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»	слушать и слышать друг друга, работать в	определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую
---	--	--	---	--	---	--	---

### Легкая атлетика

2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта		Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку»	с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.	самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.
3	Техника челночного		Разминка в движении	Развитие мотивов учебной деятельности	технично выполнять челночный бег играть	эффективно сотрудничать и	видеть ошибку и исправлять ее по



## Материально-техническое обеспечение

### ***Библиотечный фонд:***

- <sup>35</sup>/<sub>17</sub> стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1—4 классы);;
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

### ***Демонстрационный материал:***

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

### ***Технические средства:***

- телевизор с универсальной приставкой;
- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- мегафон;
- Экран (на штативе или навесной);
- цифровая видеокамера.

### ***Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:***

- Стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное!
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- кольца гимнастические;
- маты гимнастические;
- Перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесной) оборудования (мишени, перекладины);
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- кольца пластмассовые разного размера;
- кольца резиновые;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);

- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- стойки с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- конусы;
- футбольные ворота;
- аптечка медицинская.

## Пояснительная записка

### Ведение

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для начальной школы предназначена для учащихся 1-4 -х классов.

Программа включает четыре раздела:

- «Пояснительная записка», где представлены общая характеристика учебного предмета, курса; сформулированы цели изучения предмета «Физическая культура»; описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета; результаты изучения учебного предмета на нескольких уровнях — личностном, метапредметном и предметном; описание места учебного предмета, курса в учебном плане.

- «Содержание учебного предмета, курса», где представлено изучаемое содержание, объединенное в содержательные блоки.

- «Календарно-тематическое планирование», в котором дан перечень тем курса и число учебных часов, отводимых на изучение каждой темы, представлена характеристика основного содержания тем и основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий).

- «Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса», где дается характеристика необходимых средств обучения и учебного оборудования, обеспечивающих результативность преподавания предмета «Физическая культура» в современной школе.

Программа составлена на основе Фундаментального ядра содержания общего образования и требований к результатам основного общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте общего образования второго поколения. В ней также учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для начального общего образования.

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Закон РФ «Об образовании»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
4. Планируемые результаты начального общего образования;
5. Примерные программы начального общего образования по учебным предметам. Физическая культура 1-4 классы;
6. Федеральный перечень учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;

7. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2012г.
8. Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта (Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 г. N 986 г. Москва);
9. СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 29.12.2010 г. №189);
10. Основная образовательная программа начального общего образования ГБОУ СОШ п.г.т. Петра Дубрава м.р. Волжский Самарской области.  
Тематический план ориентирован на использование учебника, принадлежащего к УМК «Физическая культура. 1-4 класс», рекомендованные МОН РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2014 – 2015 учебный год и, содержание которых соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования:  
Учебники: Физическая культура 1-4 класс, под ред. В.И.Лях, Просвещение, 2012 г.

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

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования.

**Цель обучения** — 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.

#### **Задачи обучения:**

- 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 (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, 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 интереса к определенным 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 (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

### **Результаты изучения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа 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 этнической и национальной принадлежности;



- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- 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 ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

## Содержание программы

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры.

Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

**В базовую часть входят:**

### **Естественные основы знаний.**

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений к предметам, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

### **Социально-психологические основы.**

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

**Приемы закаливания:** воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** проходит красной линией по следующим разделам:

### **Гимнастика с элементами акробатики**

строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

**Легкая атлетика:** бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Подвижные и спортивные игры.** Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

**Общеразвивающие упражнения** по базовым видам и внутри разделов. В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

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

Согласно учебному плану ГБОУ СОШ п.г.т. Петра Дубрава на 2014 – 2015 учебный год на изучение предмета «Физическая культура» в 4 классе отводится 3 учебных часов в неделю и того 102 часов в год.

По Программе «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы». В.И.Лях и А.А.Зданевич на изучение предмета «Физическая культура» отводится 3 учебных часов в неделю и того 102 часов в год.

В связи с этим, в примерную программу были внесены следующие изменения в 4 классе:

№	Вид программного материала	Количество часов по программе	Планируемое количество часов
1	Основа знаний о физической культуре	4	4
2	Подвижные и спортивные игры	31	31
3	Гимнастика с элементами акробатики	22	22
4	Легкая атлетика	25	25
5	Лыжная подготовка	20	20
Итого		<b>102</b>	<b>102</b>

Учебный процесс в ГБОУ СОШ п.г.т. Петра Дубрава осуществляется по триместрам, поэтому изучение предмета «Физическая культура» в 3 классе будет проходить в следующем режиме:

Предмет	Количество часов в				год
	неделю	триместр			
		I	II	III	
Физическая культура 4 класс		30	33	39	<b>102</b>

**Планируемый результат**

К концу 4 класса учащиеся научатся:

- по разделу «Знания о физической культуре» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
- по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть за- весом одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
- по разделу «Легкая атлетика» — технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах- хобах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
- по разделу «Лыжная подготовка» — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах пере- ступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке,

тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

- по разделу *«Подвижные и спортивные игры»* — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

## Поурочное планирование для 4 класса

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Планируемые результаты ( личностные и метапредметные)			
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД

### 1. Раздел программы. Знания о физической культуре

1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры		Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»	слушать и слышать друг друга, работать в	определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую
---	--	--	---	--	---	--	---

### Легкая атлетика

2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта		Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку»	с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.	самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.
3	Техника челночного		Разминка в движении	Развитие мотивов учебной деятельности	технично выполнять челночный бег играть	эффективно сотрудничать и	видеть ошибку и исправлять ее по



## Материально-техническое обеспечение

### ***Библиотечный фонд:***

- <sup>35</sup>/<sub>17</sub> стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1—4 классы);;
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

### ***Демонстрационный материал:***

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

### ***Технические средства:***

- телевизор с универсальной приставкой;
- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- мегафон;
- Экран (на штативе или навесной);
- цифровая видеокамера.

### ***Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:***

- Стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное!
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- кольца гимнастические;
- маты гимнастические;
- Перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесной) оборудования (мишени, перекладины);
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- кольца пластмассовые разного размера;
- кольца резиновые;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);



- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- стойки с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- конусы;
- футбольные ворота;
- аптечка медицинская.