**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе:

- примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования»);

- планируемых результатов освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования МОУ гимназии № 18- программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования МОУ гимназии

№ 18.

За основу рабочей программы по предмету «Физическая культура» взято Примерное тематическое планирование примерной программы по физической культуре и авторской программы курса, авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич. При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения: часы разделов «Лыжные гонки» (48 ч) и «Плавание» (22 ч) перераспределены на разделы **«**Лёгкая атлетика» (20 ч) и «Подвижные и спортивные игры» (50 ч).

Таблица тематического распределения количества часов:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы, темы | Количество часов |
| Примерная программа | Рабочая программа | Рабочая программа по классам |
| *1 кл.* | *2 кл.* | *3 кл.* | *4 кл.* |
| **1.** | **Знания о физической культуре**  | **12** | **12** | **3** | **3** | **3** | **3** |
| **1.1.** | *Физическая культура*  | *4* | *4* | *1* | *1* | *1* | *1* |
| **1.2.** | *Из истории физической культуры*  | *4* | *4* | *1* | *1* | *1* | *1* |
| **1.3.** | *Физические упражнения*  | *4* | *4* | *1* | *1* | *1* | *1* |
| **2.** | **Способы физкультурной деятельности**  | **12** | **12** | **3** | **3** | **3** | **3** |
| **2.1.** | *Самостоятельные занятия*  | *4* | *4* | *1* | *1* | *1* | *1* |
| **2.2.** | *Самостоятельные наблюдения за физическим развитием**и физической подготовленностью*  | *4* | *4* | *1* | *1* | *1* | *1* |
| **2.3.** | *Самостоятельные игры и развлечения*  | *4* | *4* | *1* | *1* | *1* | *1* |
| **3.** | **Физическое совершенствование**  | **246** | **246** | **60** | **62** | **62** | **62** |
| **3.1.** | *Физкультурно-оздоровительная деятельность*  | *8* | *8* | *2* | *2* | *2* | *2* |
|  **3.2.** | *Спортивно-оздоровительная деятельность* | *238* | *238* | *58* | *60* | *60* | *60* |
| **3.2.1.** | *Гимнастика с основами акробатики* | *64* | *64* | *13* | *17* | *17* | *17* |
| **3.2.2.** | *Лёгкая атлетика* | *50* | *70* | *16* | *18* | *18* | *18* |
| **3.2.3.** | *Подвижные и спортивные игры* | *54* | *104* | *29* | *25* | *25* | *25* |
| **3.2.4.** | *Лыжные гонки* | *48* | *------* |  |  |  |  |
| **3.2.5.** | *Плавание* | *22* | *------* |  |  |  |  |
|  | **Всего**  | **270** | **270** | **66** | **68** | **68** | **68** |

**Общая характеристика учебного предмета**

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

С учётом этих особенностей целью примерной програм­мы по физической культуре является формирование у учащих­ся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двига­тельной деятельности. Реализация данной цели связана с ре­шением следующих образовательных задач:

* *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возмож­ностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упраж­нениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* *формирование* общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физи­ческими упражнениями, подвижным играм, формам активно­го отдыха и досуга;
* *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися ос­нов физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физи­ческая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способ­ности (компетенции) выражаются в метапредметных результа­тах образовательного процесса и активно проявляются в раз­нообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

* умения организовывать собственную деятельность, вы­бирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятель­ность, взаимодействовать со сверстниками в достижении об­щих целей;

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

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

**Место учебного предмета в учебном плане**

В учебном плане МОУ гимназии № 18 на изучение физической куль­туры в начальной школе выделяется 270 ч, из них в 1 клас­се 66 ч (2 ч в неделю, 33 учебные недели), по 68 ч во 2, 3 и 4 классах (2 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом клас­се).

**Результаты изучения учебного предмета**

На первой ступени школьного обучения в ходе освоения содержания курса по физической культуре обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

***Личностными*** результатами обучающихся являются:

* активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявление положительных качеств личности и управле­ние своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуаци­ях и условиях;
* проявление дисциплинированности, трудолюбие и упор­ство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на­хождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметными*** результатами обучающихся являются:

* характеристика явления (действия и поступков), их объ­ективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
* общение и взаимодействие со сверстниками на принци­пах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантнос­ти;
* обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организация самостоятельной деятельности с учётом тре­бований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудо­вания, организации места занятий;
* планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
* анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
* видение красоты движений, выделение и обоснование
эстетических признаков в движениях и передвижениях чело­века;
* оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
* управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игро­вой и соревновательной деятельности.

***Предметными*** результатами обучающихся являются:

* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
* изложение фактов истории развития физической культу­ры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представление физической культуры как средства укреп­ления здоровья, физического развития и физической подго­товки человека;
* измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основ­ных физических качеств;
* оказание посильной помощи и моральной поддержки
сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжела­тельное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективно­го судейства;
* бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам про­ведения;
* организация и проведение занятий физической культу­рой с разной целевой направленностью, подбор для них фи­зических упражнений и выполнение их с заданной дозиров­кой нагрузки;
* характеристика физической нагрузки по показателю час­тоты пульса, регулирование её напряжённости во время заня­тий по развитию физических качеств;
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведе­ния подвижных игр и соревнований;
* объяснение в доступной форме правил (техники) выпол­нения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, ис­правление их;
* подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отли­чительных признаков и элементов;
* выполнение акробатических и гимнастических комбина­ций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятель­ности;
* выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Основное содержание обучения**

Основное содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной дея­тельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной де­ятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» от­работано в соответствии с основными направлениями разви­тия познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о чело­веке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельнос­ти).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной дея­тельности, отражающейся в соответствующих способах органи­зации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школь­ников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важ­ные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упраж­нения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием ба­зовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах: «Гимнастика с основами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыж­ные гонки» и «Плавание». При этом каждый тематический раз­дел программы дополнительно включает подвижные игры, ко­торые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относи­тельно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражне­ния». В данном разделе предлагаемые упражнения распреде­лены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функциональ­ного воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать фи­зические упражнения и объединять их в различные комплек­сы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преем­ственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоен­ности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудова­ния.

При планировании учебного материала настоящей про­граммы допускается для бесснежных районов РФ заменять те­му «Лыжные гонки» на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика» и «Подвижные игры». В то же время в отсут­ствие реальных возможностей для освоения школьниками со­держания раздела «Плавание» разрешается заменять его со­держание легкоатлетическими и общеразвивающими упражне­ниями.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практичес­ких разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических вопро­сы по истории физической культуры и спорта, личной гигие­не, основам организации и проведения самостоятельных заня­тий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной де­ятельности предусматривает обучение школьников элементар­ным умениям самостоятельно контролировать физическое раз­витие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах. Овладение этими умениями со­относится в программе с освоением школьниками соответству­ющего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в ре­жиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержа­ния настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-позна­вательной, образовательно-предметной и образовательно-тре­нировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направлен­ностью* учащихся знакомят со способами и правилами органи­зации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с ис­пользованием ранее изученного материала. При освоении зна­ний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых фи­зических упражнений.

*Уроки* с *образовательно-предметной направленностью* ис­пользуются в основном для обучения практическому материа­лу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются пред­мета обучения (например, названия упражнений или описа­ние техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических ка­честв и решения соответствующих задач в рамках относитель­но жёсткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо це­ленаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической под­готовке и физических качествах, физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и спо­собам контроля над её величиной (в начальной школе по по­казателям частоты сердечных сокращений).

**Содержание курса (270 часов)**

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

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

**Из истории физической культуры.** История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Особенности фи­зической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями на­рода. Связь физической культуры с трудовой и военной дея­тельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Основные виды учебной деятельности**

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

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

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

***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комп­лексы физических упражнений для утренней зарядки, физ­культминуток, занятий по профилактике и коррекции наруше­ний осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. *Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие команды и приёмы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строе­вых команд.

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

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

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

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

*Опорный прыжок с* разбега через гимнастического козла.

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

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

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

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

***Подвижные и спортивные игры.*** *На материале гимнас­тики с основами акробатики:* игровые задания с использова­нием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и брос­ки; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; оста­новка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале фут­бола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пе­редача мяча; подвижные игры на материале волейбола. На­родные подвижные игры разных народов.

***Общеразвивающие упражнения***

**На материале гимнастики с основами акробатики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкру­ты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи по­очерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гим­настической стенки и при передвижениях; комплексы упраж­нений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление прос­тых препятствий; передвижение с резко изменяющимся на­правлением и остановками в заданной позе; ходьба по гим­настической скамейке, низкому гимнастическому бревну с ме­няющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседания­ми; воспроизведение заданной игровой позы; игры на пере­ключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку ма­тов; комплексы упражнений на координацию с асимметричес­кими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контро­ля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабле­ние отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звень­ев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражне­ния с переменой опоры на руки и ноги, на локальное разви­тие мышц туловища с использованием веса тела и дополни­тельных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы); комплексы упражне­ний с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличивающимся отягощением; лазанье с дополни­тельным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препят­ствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; от­жимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыж­ковые упражнения с предметом в руках (с продвижением впе­рёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мос­тик; переноска партнёра в парах.

**На материале лёгкой атлетики**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлени­ем по офаниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на мес­те на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упраж­нений с максимальной скоростью с высокого старта, из раз­ных исходных положений; челночный бег; бег с горки в мак­симальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме уме­ренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный

**Планируемые результаты по учебному предмету**

В результате обучения выпускники начальной школы начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики. Они начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге. Они узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Выпускники освоят простейшие навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, подвижных игр в помещении и на открытом воздухе. Они научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование, освоить правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий. Они научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений.

Выпускники научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения.

Они приобретут жизненно важные двигательные навыки умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации. Выпускники будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств.

 Они освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол. В процессе игровой и соревновательной деятельности они будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся начального общего образования**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание учебного предмета, курса | Тематическое планирование | Количество часов | Характеристика деятельности обучающихся |
| 1 кл. | 2 кл. | 3 кл. | 4 кл. |
| **Знания о физической культуре (12 ч)** |
| ***Физическая культура (4 ч)*** |
|  Физическая культура как *система* разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | Понятие о культуре.Основные способы передвижения человека.Профилактика травматизма | 1 | 1 | 1 | 1 | **Определять и кратко характеризовать** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.**Выявлять** различие в основных способах передвижения человека.**Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. **Определять** состав спортивной одежды, в зависимости от времени года и погодных условий.  |
| ***Из истории физической культуры (4 ч)*** |
| История развития физичес­кой культуры и первых сорев­нований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью | Возникновение первых со­ревнований. Зарождение Олимпийских игр. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, геогра­фическими особенностями, традициями и обычаями на­рода. Зарождение физической культуры на территории Древ­ней Руси. Развитие физичес­кой культуры в России в XVII— XIX вв. | 1 | 1 | 1 | 1 |  **Пересказывать** тексты из истории физической культу­ры. **Понимать** и **раскрывать** связь физической культуры с трудовой и военной деятель­ностью человека |
| ***Физические упражнения (4ч)*** |
| Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гиб­кости и равновесия.Физическая подготовка её связь с развитием основных физических качеств.Физическая нагрузка и её влияние на повышение часто­ты сердечных сокращений | Представление о физичес­ких упражнениях.Представление о физичес­ких качествах. Общее представление о фи­зическом развитии.Общее представление о фи­зической подготовке.Что такое физическая на­грузка.Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений | 1 | 1 | 1 | 1 | **Различать** упражнения по воздействию на развитие ос­новных физических качеств(сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). **Характеризовать** показате­ли физического развития.**Характеризовать** показате­ли физической подготовки.**Выявлять** характер завис­имости частоты сердечных сокращений от особеннос­тей выполнения физических упражнений |
| **Способы физкультурной деятельности (12 ч)** |
| ***Самостоятельные занятия (4 ч)*** |
| Составление режима дня.Выполнение простейших за­каливающих процедур, оздо­ровительных занятий в режи­ме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплек­сов упражнений для форми­рования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физичес­ких качеств | Режим дня и его планиро­вание.Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.Осанка и комплексы упраж­нений по профилактике её нарушения.Комплексы упражнений для развития физических качеств | 1 | 1 | 1 | 1 | **Составлять** индивидуаль­ный режим дня. **Отбирать** и **составлять**комплексы упражнений для утренней зарядки и физкульт­минуток.**Оценивать** своё состояние (ощущения) после закаливаю­щих процедур.**Составлять** комплексы упражнений для формирова­ния правильной осанки.**Моделировать** комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости |
| ***Самостоятельные наблюдения за физическим развитием******и физической подготовленностью*** ***(4* ч)** |
| Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.Измерение частоты сердеч­ных сокращений во время вы­полнения физических упраж­нений | Измерение показателей фи­зического развития.Измерение показателей развития физических качеств.Измерение частоты сердеч­ных сокращений | 1 | 1 | 1 | 1 |  **Измерять** индивидуальные показатели длины и массы тела. **Измерять** показатели физических качеств. **Измерять** (пальпаторно) частоту сердечных сокращений |
| ***Самостоятельные игры и развлечения (4 ч)*** |
| Организация и проведение подвижных игр (на спортив­ных площадках и в спортив­ных залах) | Игры и развлечения в зим­нее время года.Игры и развлечения в лет­нее время года.Подвижные игры с элемен­тами спортивных игр.Народные подвижные игры | 1 | 1 | 1 | 1 | **Общаться** и **взаимодей­ствовать** в игровой деятель­ности.**Организовывать** и **прово­дить** подвижные игры с эле­ментами соревновательной деятельности |
| **Физическое совершенствование (246 ч)** |
| ***Физкультурно-оздоровительная деятельность (8 ч)*** |
| Комплексы физических уп­ражнений для утренней зарядки, физкультминуток, за­нятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.Комплексы упражнений на развитие физических качеств.Комплексы дыхательных уп­ражнений. Гимнастика для глаз | Оздоровительные формы занятий. Развитие физических ка­честв.Профилактика утомления  | 2 | 2 | 2 | 2 | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнении в оздоровительных формах за­нятий.**Моделировать** физические нагрузки для развития основ­ных физических качеств.**Осваивать** универсальные умения контролировать вели­чину нагрузки по частоте сер­дечных сокращений при вы­полнении упражнений на раз­витие физических качеств.**Осваивать** навыки по са­мостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз |
| ***Спортивно-оздоровительная деятельность (238 ч)*** |
| **Гимнастика с основами акробатики (64 ч)** |
| ***Организующие команды и приёмы.*** Строевые действия в шеренге и колон­не; выполнение строевых ко­манд.*Акробатические упражне­ния.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад - гимнастичес­кий мост.*Акробатические комбина­ции.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исход­ное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев ку­вырок назад до упора на ко­ленях с опорой на руки, прыжком переход в упор при­сев, кувырок вперёд.*Упражнения на низкой гим­настической перекладине:* ви­сы, перемахи.*Гимнастическая комбина­ция.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.*Гимнастические упражнения**прикладного характера.*Передвижение по гимнасти­ческой стенке. Преодоление полосы препятствий с элемен­тами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке | Движения и передвижения строем.Акробатика.Снарядная гимнастика.Прикладная гимнастика | 13 | 17 | 17 | 17 | **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений.**Различать** и **выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».**Описывать** технику разучи­ваемых акробатических упражнений. **Осваивать** технику акроба­тических упражнении и акробатических комбинаций.**Осваивать** универсальные умения по взаимодействию **в** парах и группах при разучи­вании акробатических упраж­нений.**Выявлять** характерные ошибки при выполнении ак­робатических упражнений.**Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сер­дечных сокращений при вы­полнении упражнений на раз­витие физических качеств.**Соблюдать** правила техни­ки безопасности при выпол­нении акробатических упраж­нений.**Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатичес­ких упражнений и комбина­ций.**Описывать** технику гим­настических упражнений на спортивных снарядах.**Осваивать** технику гимнас­тических упражнений на спортивных снарядах.**Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучи­вании и выполнении гимнас­тических упражнений.**Выявлять** и **характеризо­вать** ошибки при выполнении гимнастических упражнений.**Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатичес­ких упражнений и комбина­ций.**Соблюдать** правила техни­ки безопасности при выпол­нении гимнастических упраж­нений.**Описывать** технику гимнас­тических упражнений при­кладной направленности.**Осваивать** технику физи­ческих упражнений прикладной направленности. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучи­вании и выполнении гимнастических упражнений. **Выявлять** характерные ошибки при выполнении гим­настических упражнений прикладной направленности. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. **Соблюдать** правила техни­ки безопасности при выпол­нении гимнастических упраж­нений прикладной направлен­ности |
| **Лёгкая атлетика (50 ч)** |
| ***Беговые упражнения:*** с высоким подниманием бедра, прыжками **и** с ускорени­ем, с изменяющимся направ­лением движения, из разных исходных положений; челноч­ный бег; высокий старт с по­следующим ускорением***Прыжковые упражнения:***на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.***Броски:*** большого мяча (1кг) на дальность разными способами.***Метание:*** малого мяча в вертикальную цель и на даль­ность | Прыжковая подготовкаБроски большого мячаМетание малого мяча | 16 | 18 | 18 | 18 | **Описывать** технику бего­вых упражнений.**Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.**Осваивать** технику бега различными способами.**Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сер­дечных сокращений при выполнении беговых упражне­ний.**Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучи­вании и выполнении беговых упражнений.**Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации**Соблюдать** правила техни­ки безопасности при выпол­нении бросков большого на­бивного мяча.**Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большо­го мяча.**Описывать** технику мета­ния малого мяча.**Осваивать** технику метания малого мяча.**Соблюдать** правила техни­ки безопасности при метании малого мяча.**Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча |
| **Подвижные и спортивные игры (54 ч)** |
| *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.*На материале спортивных игр:* *Футбол:* удар по неподвиж­ному и катящемуся мячу; ос­тановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материа­ле футбола.*Баскетбол:* специальные пе­редвижения без мяча; веде­ние мяча; броски мяча в кор­зину; подвижные игры на ма­териале баскетбола.*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные иг­ры на материале волейбола.***Общеразвивающие упражнения*** из базовых видов спорта | Подвижные игрыСпортивные игрыОбщефизическая подготовка | 29 | 25 | 25 | 25 | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.**Излагать** правила и условия проведения подвижных игр.**Осваивать** двигательныедействия, составляющие содержание подвижных игр. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.**Моделировать** технику выполнения игровых действий взависимости от измененияусловий и двигательных задач.**Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.**Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.**Проявлять** быстроту и лов­кость во время подвижных игр.**Соблюдать** дисциплину и правила техники безопаснос­ти во время подвижных игр. **Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр.**Осваивать** технические действия из спортивных игр.**Моделировать** технические действия в игровой деятельности. **Взаимодействовать** в па­рах и группах при выполне­нии технических действий из спортивных игр.**Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.**Выявлять** ошибки при вы­полнении технических дей­ствий из спортивных **игр.****Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.**Осваивать** умения выпол­нять универсальные физичес­кие упражнения.**Развивать** физические ка­чества |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **количество** | **примечания** |
| **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |
| Методические пособия для 1-4 классов «Из истории физической культуры», «Комплексы общеразвивающих физических упражнений», «Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Подвижные игры», «Спортивные игры» | 3 комплекта | Библиотечный фонд комплектуется на основе федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) Минобрнауки РФ |
| **Технические средства обучения** |
| Тренажерный залМагнитофонЦифровая фотокамера | 1 штука12 штук1 штука |  |
| **Экранно-звуковые пособия** |
|  Звуковые записи с общеразвивающими физическими упражнениями | 3 комплекта | При наличии технических средств |
| **Учебно-практическое оборудование** |
| Спортивный зал (оборудованный: футбольное поле, баскетбольная и волейбольная площадки; маты, спортивные снаряды - конь, гимнастическое бревно, канат, шведская стенка, стойки для прыжков в высоту)Спортивная площадка (оборудованный: футбольное поле, баскетбольная и волейбольная площадки, беговые дорожки, место для метания) Мячи: футбольные, баскетбольные, волейбольные, для подвижных игр и эстафет, для метания СкакалкиОбручиКегли | 1штука1штука8 комплектов5 комплектов5 комплектов3 комплекта |  С возможностью индивидуальной работы, работы в парах и группах. |
| **Игры** |
|  Подвижные игрыСпортивные игры |  |  При наличии необходимых технических условий и средств |
| СОГЛАСОВАНОПротокол заседания методического объединения учителей начальных классов от 27 августа 2011 года № 1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Смаль В.Ю. | СОГЛАСОВАНОЗаместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Н. Харланова28.08.2011 год |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |