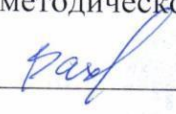


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Шольинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено:
на заседании районного
методического объединения

И.Н. Вахитов
Протокол № 1 от 09.09.2021 г.

Утверждено:

Директор школы:



Л.В. Пилипенко.

Приказ №106 от 31.08.2021 г.

Принято на педагогическом совете

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1-4 КЛАСС

Составитель:

Вечтомов М.Г., учитель

физкультуры

Тарашенко И.А, учитель

физкультуры

МБОУ «Шольинская СОШ»

2021-2026 г.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Шольинская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено:
на заседании районного
методического объединения
_____ И.Н.Вахитов
Протокол № 1 от 09.09.2021 г.

Утверждено:
Директор школы:
_____ Л.В.Пилипенко.
Приказ №106 от 31.08.2021 г.
Принято на педагогическом совете

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
1-4 КЛАСС**

Составитель:
Вечтомов М.Г., учитель
физической культуры
Тарашенко И.А, учитель
физической культуры
МБОУ «Шольинская СОШ»

Планируемые результаты изучения учебного предмета

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

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы

тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

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

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

- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

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

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

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

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

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

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

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

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

Содержание учебного курса

Тема	Содержание
Знания о физической культуре	<p>Основные направления развития познавательной активности человека: знания о природе, знания о человеке знания об обществе. Изучается физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями; возникновение физической культуры у древних людей; история развития физической культуры и первых соревнований;</p> <p>ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека;</p> <p>правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>
Способы физкультурной деятельности	<p>Представления о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.</p> <p>Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки.</p> <p>Укрепление здоровья, личная гигиена, режим дня.</p> <p>Выполнение простейших закаливающих процедур.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> <p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</p> <p>Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.</p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>
Физическое совершенствование включает в себя	<p>Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.</p> <p>Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте;</p>

<p>освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью: Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью). Упражнения на равновесие: ходьба по линии на полу и по скамейке. СТИЛИЗОВАННЫЕ (ОБРАЗНЫЕ) СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ. Опорные прыжки. Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах). ЭЛЕМЕНТЫ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ И ТАНЦЕВ (связь с учебным предметом "Музыкальное искусство").</p>
<p>Легкая атлетика</p>	<p><i>Ходьба и беговые упражнения:</i> ходьба с правильной осанкой и различными видами, техника бега, бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук, челночный бег, высокий старт с последующим ускорением. <i>Прыжковые упражнения:</i> прыжки на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. <i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. <i>Метание:</i> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости). Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты (в том числе с элементами спортивных игр). Командные (игровые) виды спорта: футбол (мини-футбол), баскетбол (мини-баскетбол). Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры. (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164)</p>

Лыжная подготовка	Обучение держанию палок и практическое ознакомление с надеванием лыж. Организующие команды и приемы: «Лыжи скрепить!», «В одну шеренгу становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Смирно!», «На лыжи становись!»; переноска лыж и палок; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.
Подвижные игры	<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Лиса и куры», «Бездомный заяц», «Бой петухов», «Запрещенное движение», «Медведь и пчелы», «Караси и щука», «Стой!», «Совушка», «Река и ров», «Соблюдай равновесие», «У ребят порядок строгий».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Волки во рву», «Бег пингвинов», «Быстро по местам», «Кто быстрее», «Горелки», «К своим флажкам», «Третий лишний». «Салки», «Воробьи - вороны», «Хитрая лиса», «Охотники и зайцы». «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель»</p> <p>На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Пустое место», «Пятнашки», «Кто дальше прокатится», «На буксире».</p>
Подвижные игры с элементами спортивных игр	<p>Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини-футбол) - удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча; баскетбол (мини-баскетбол) - ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча.</p> <p>(абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164)</p>

**Тематическое планирование
физическая культура 1 класс**

№ п \п	№ урока	Раздел, тема	Количество часов (всего)
1. Основы знаний о физической культуре - в процессе урока			
2 Легкая атлетика			15
1	1	Инструктаж по ТБ. Вводный урок	1
2	2	Освоение навыков ходьбы	1
3	3	Развитие координационных способностей	1
4	4	Освоение навыков бега	1
5	5	Развитие скоростных и координационных способностей	1
6	6	Совершенствование навыков бега	1
7	7	Развитие выносливости	1
8	8	Бег с ускорением	1
9	9	Освоение навыков прыжков	1
10	10	Совершенствование навыков прыжков	1
11	11	Закрепление навыков прыжков	1
12	12	Освоение навыков метания	1
13	13	Освоение навыков метания мяча	1
14	14	Освоение техники челночного бега	1
15	15	Тестирование челночного бега	1
3. Подвижные игры			6
16	1	Инструктаж по ТБ. Вводный урок по подвижным играм	1
17	2	Подвижные игры на закрепление навыков бега	1
18	3	Подвижные игры с элементами прыжков	1
19	4	Подвижные игры с элементами метаний на дальность и точность	1
20	5	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках.	1
21	6	Комплексное развитие координационных способностей	1
4. Подвижные игры с элементами спортивных игр			6
22	1	Инструктаж по ТБ на уроках по командно-спортивным играм	1
24	2-3	Освоение тактики игры в мини-баскетбол	2
25	4	Закрепление тактики игры в пионербол	1
27	5-6	Школа укрощения мяча	2
4. Гимнастика с элементами акробатики			21
28	1	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой	1
29	2	Освоение строевых упражнений	1
30	3	Режим дня	1
31	4	Освоение акробатических упражнений: группировка, перекаты	1
32	5	Закрепление акробатических упражнений: группировки, перекаты	1
33	6	Освоение акробатических упражнений: кувырки вперед	1
34	7	Закрепление акробатических упражнений: кувырок вперед	1
35	8	Техника выполнения стойки на лопатках	1
36	9	Совершенствование стойки на лопатках, «моста»	1
37	10	Развитие координационных способностей	1
39	11-12	Освоение навыков лазанья и перелезания	2
41	13-14	Висы на перекладине, техника выполнения	2

42	15	Круговая тренировка	1
43	16	Освоение навыков прыжков со скакалкой	1
44	17	Закрепление навыков прыжков со скакалкой	1
45	18	Освоение навыков вращения обруча	1
46	19	Круговая тренировка	1
47	20	Освоение танцевальных упражнений и развитие координации.	1
48	21	Закрепление танцевальных упражнений и развитие координации.	1
5. Лыжная подготовка			15
49	1	Инструктаж по ТБ. Вводный урок по лыжной подготовке	1
50	2	Освоение техники лыжных ходов – ступающий шаг	1
51	3	Освоение скользящего шага без палок	1
52	4	Повороты переступанием без лыжных палок	1
53	5	Освоение ступающего шага на лыжах с палками	1
54	6	Освоение скользящего шага на лыжах с палками	1
55	7	Повороты переступанием на лыжах с палками	1
56	8	Освоение подъемов и спусков под уклон на лыжах без палок	1
57	9	Освоение подъемов и спусков под уклон на лыжах с палками	1
58	10	Освоение техники передвижения на дистанции 1 км на лыжах	1
59	11	Совершенствование техники лыжных ходов	1
60	12	Освоение техники скользящего шага	1
61	13	Совершенствование техники лыжных ходов	1
62	14	Освоение техники передвижения дистанции 1,5 км	1
63	15	Совершенствование техники лыжных ходов	1
6. Подвижные игры			
64	1	Подвижные игры на закрепление навыков бега и прыжков.	1
65	2	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках	1
66	3	Овладение элементарными умениями в ловле мяча.	1
67	4	Комплексное развитие координационных способностей	1
68	5	Совершенствование навыков метаний на точность	1
69	6	Броски и ловля мяча в парах	1
70	7-8	Подвижные игры с мячом	2
7. Подвижные игры с элементами спортивных игр			12
72	1-2	Освоение техники игры в мини-футбол	2
73	3	Освоение ударов по футбольному мячу	1
74	4	Совершенствование техники игры в мини-футбол	1
75	5	Правила игр с мячом- пионербол, мини-баскетбол	1
76	6-7	Броски мяча через волейбольную сетку	2
78	8	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1
79	9-10	Освоение бросков мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	2
80	11	Освоение правил игры в мини-баскетбол	1
81	12	Освоение техники ведения мяча в движении	1
8. Подвижные игры			6
82	1	Закрепление навыков бега в игре	1
83	2	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках	1
84	3	Совершенствование метаний на дальность и точность	1
85	4	Развитие скоростно-силовых способностей	1
86	5	Подвижные игры для развития равновесия и координации	1

87	6	Подвижные игры для развития скоростных качеств	1
9. Легкая атлетика			12
88	1	ТБ на уроках легкой атлетики. Освоение беговых упражнений	1
89	2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1
90	3	Совершенствование техники бега с высокого старта.	1
91	4	Развитие выносливости. Эстафеты с беговыми упражнениями.	1
92	5	Освоение навыков прыжков в длину с места.	1
93	6	Совершенствование навыков прыжков в эстафетах.	1
94	7	Освоение навыков прыжков в длину с разбега.	1
95	8	Тестирование метания малого мяча на точность	1
96	9	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
97	10	Тестирование челночного бега 3*10 м	1
98	11	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	1
99	12	Подведение итогов за год. Заполнение дневника контроля за 1 класс.	1

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 2 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

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

выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

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

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

- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

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

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

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

- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;

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

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

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

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

Содержание курса

Тема	Содержание
Знания о физической культуре	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.</p> <p>Возникновение физической культуры у древних людей. История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Появление мяча, упражнений и игры с мячом.</p> <p>История зарождения древних Олимпийских игр.</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений.</p>
Способы физкультурной деятельности	<p>Представления о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.</p> <p>Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Режим дня и личная гигиена. Выполнение простейших закаливающих процедур.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> <p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</p> <p>Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.</p> <p>Способы двигательной деятельности (с учетом медицинских показаний).</p> <p>Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол.</p> <p>Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.</p> <p>Проведение элементарных соревнований.</p>
Физическое совершенствование: Гимнастика с основами акробатики	<p>Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. СТИЛИЗОВАННЫЕ (ОБРАЗНЫЕ) СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ. Опорные прыжки. Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах). ЭЛЕМЕНТЫ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ И ТАНЦЕВ (связь с учебным предметом "Музыкальное искусство").</p> <p><i>Организуящие команды и приемы:</i> повороты кругом с</p>

	<p>разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p> <p><i>Акробатические упражнения</i> из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.</p>
<p>Легкая атлетика</p>	<p>Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.</p> <p><i>Бег:</i> равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.</p> <p><i>Броски</i> большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p> <p><i>Метание</i> малого мяча на дальность из-за головы.</p> <p><i>Прыжки:</i> на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.</p> <p>Бег по слабопересеченной местности до 1 км. Равномерный бег до 6 мин. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.) Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.</p>
<p>Лыжная подготовка.</p>	<p>ПРОСТЕЙШИЕ СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ (с учетом возможностей и климатических условий региона).</p> <p>Лыжные гонки.</p> <p>Организуемые команды и приемы: «Лыжи скрепить!», «В одну шеренгу становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Смирно!», «На лыжи становись!»; переноска лыж и палок; передвижение в колонне с лыжами.</p> <p>Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой» Торможение «плугом».</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>На материале раздела «<i>Гимнастика с основами акробатики</i>»: «Ров и река», «Змейка», «Цепочка», «Кошки-мышки», акробатическая эстафета.</p> <p>На материале раздела «<i>Легкая атлетика</i>»: «Третий лишний», «Рывок за мячом», «Бег пингвинов», «Прыгающие воробушки», «Ловля лягушек», «Прыжки на одной ноге», «Попади в мяч», «Салки», эстафета «Кто быстрее».</p> <p>На материале раздела «<i>Лыжные гонки</i>»: «Воротца», «Гусеница», «Шире шаг», «Кто дальше прокатится», «На буксире».</p> <p>Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты,</p>

	<p>координации, гибкости, силы, выносливости). Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты (в том числе с элементами спортивных игр).</p>
<p>Подвижные игры с элементами спортивных игр</p>	<p>Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини-футбол) - удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча; баскетбол (мини-баскетбол) - ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча. (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164) Командные (игровые) виды спорта: футбол (мини-футбол), баскетбол (мини-баскетбол). Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры. (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164) Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Обстрел», «Брось - поймай», « Выстрел в небо»</p>

**Тематическое планирование
физическая культура 2 класс**

№ п \п	№ урока	Раздел, тема	Количество часов (всего)
1. Основы знаний о физической культуре - в процессе урока			
2 Легкая атлетика 16 часов			
1	1	Инструктаж по ТБ. Вводный урок по легкой атлетике	1
2	2	Совершенствование навыков ходьбы	1
3	3	Освоение навыков бега	1
4	4	Совершенствование навыков бега	1
5	5	Развитие скоростных и координационных способностей	1
6	6	Закрепление навыков бега. Тестирование бега на 30 м на оценку	1
7	7	Развитие выносливости	1
8	8	Освоение навыков прыжков	1
9	9	Совершенствование навыков прыжков с разбега	1
10	10	Закрепление навыков прыжков	1
11	11	Овладение навыками метания	1
12	12	Совершенствование навыков метания мяча	1
13	13	Закрепление навыков метания. Метание на дальность на оценку.	1
14	14	Освоение техники челночного бега	1
15	15	Тестирование техники челночного бега	1
16	16	Бег по пересеченной местности	1
3. Подвижные игры 6 часов			
17	1	Инструктаж по ТБ. Вводный урок по подвижным играм	1
18	2	Подвижные игры на закрепление навыков бега	1
19	3	Подвижные игры на развитие скоростных способностей	1
20	4	Подвижные игры на закрепление навыков прыжков	1
21	5	Подвижные игры на совершенствование метаний на дальность и точность	1
22	6	Подвижные игры на овладение умением ловли, передачи мяча	1
4. Подвижные игры с элементами спортивных игр 5 часов			
23	1	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм	1
25	2-3	Освоение элементов мини-баскетбола	2
26	4	Освоение тактики игры в мини-баскетбол	1
27	5	Освоение элементов пионербола	2
4. Гимнастика с элементами акробатики 21 час			
28	1	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1
29	2	Освоение строевых упражнений. Подвижные игры.	1
30	3	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	1
31	4	Освоение акробатических упражнений. Повторение ранее изученных упражнений. Подвижные игры.	1
32	5	Освоение акробатических упражнений комбинаций. Повторение ранее изученных комбинаций.	1
33	6	Освоение упражнений на равновесие на гимнастической скамейке и бревне.	1
34	7	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов для развития гибкости.	1

35	8	Развитие силы, гибкости и правильной осанки с помощью физических упражнений.	1
36	9	Развитие координационных способностей с помощью гимнастических упражнений.	1
37	10	Освоение висов и упоров. Техника подтягивания на высокой перекладине.	1
38	11	Тестирование подтягивания на высокой (низкой) перекладине на оценку (КДП)	1
39	12	Тестирование -подъем туловища из положения лежа на спине (КДП). Подвижные игры.	1
40	13	Освоение упражнений для развития гибкости и ловкости. Подвижные игры.	1
41	14	Освоение упражнений для развития мышц рук. Подвижные игры с мячом.	1
42	15	Освоение упражнений для развития выносливости. Освоение игры в пионербол.	1
43	16	Контроль выносливости - приседания за 1 мин. (КДП). Игра в пионербол.	1
44	17	Контроль выносливости - скакалка (КДП). Игра в пионербол.	1
45	18	Освоение навыков равновесия. Игра в пионербол.	1
46	19	Круговая тренировка. Оценка техники подтягивания на перекладине (КДП).	1
47	20	Освоение танцевальных упражнений и развитие координации. Контроль подачи мяча в пионерболе (КДП).	1
48	21	Освоение танцевальных упражнений. Подвижные игры с мячом.	1
5. Лыжная подготовка 21 час			
49	1	Инструктаж по ТБ. Вводный урок по лыжной подготовке	1
50	2	Освоение техники лыжных ходов – скользящий шаг с палками	1
52	3-4	Совершенствование техники скользящего шага с палками.	2
54	5-6	Освоение техники подъемов и спусков с небольших склонов	2
57	7-9	Повторение техники лыжных ходов и отработка скольжения.	3
58	10	Освоение передвижения на лыжах до 1,5 км	1
59	11	Совершенствование передвижения на лыжах до 1,5 км.	1
60	12	Освоение техники подъемов и спусков с небольших склонов	1
63	13-15	Освоение техники лыжных ходов	3
64	16	Повторение техники скользящего шага на лыжах	1
66	17-18	Повторение техники подъемов и спусков с небольших склонов	2
67	19	Повторение техники поворотов переступанием	1
69	20-21	Закрепление техники лыжных ходов	2
6. Подвижные игры 3 часа			
70	1	Подвижные игры на закрепление навыков бега и прыжков.	1
71	2	Подвижные игры на закрепление навыков в прыжках.	1
72	3	Подвижные игры закрепление метаний.	1
7. Подвижные игры с элементами баскетболб часов			
73	1	Освоение навыков подбрасывания и подачи мяча через сетку.	1
74	2	Освоение навыков приема и передачи мяча в игре.	1
75	3	Тестирование челночного бега (КДП). Игры с бегом и прыжками.	1
76	4	Совершенствование навыков игры в пионербол.	1
78	5	Подвижные игры с мячом.	2
8. Подвижные игры с элементами пионербола 6 часов			

79	1	Освоение навыков подбрасывания и подачи мяча через сетку.	1
81	2-3	Освоение навыков приема и передачи мяча в игре.	2
82	4	Тестирование челночного бега (КДП). Игры с бегом и прыжками.	1
83	5	Совершенствование навыков игры в пионербол.	1
84	6	Подвижные игры с мячом.	1
9. Подвижные игры 6 часов			
85	1	Подвижные игры на совершенствование навыков бега и координации.	1
86	2	Подвижные игры на развитие скоростных способностей и выносливости.	1
87	3	Подвижные игры на совершенствование навыков прыжков.	1
88	4	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.	1
89	5	Подвижные игры на совершенствование метаний мяча. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (КДП).	1
90	6	Подвижные игры на комплексное развитие координационных способностей. Метание мяча на дальность (КДП).	1
10. Легкая атлетика 12 часов			
91	1	Освоение навыков ходьбы и бега на короткие дистанции.	1
92	2	Освоение навыков бега с высокого старта.	1
93	3	Тестирование навыков бега на 30 м	1
94	4	Развитие выносливости эстафетами и беговыми упражнениями. Подтягивание на высокой и низкой перекладинах (КДП).	1
95	5	Освоение навыков прыжков в длину с места.	1
96	6	Отжимание от пола (КДП). Бег по пересеченной местности.	1
97	7	Освоение навыков прыжков в высоту с разбега.	1
98	8	Тестирование прыжков в высоту с разбега. Прыжки через скакалку.	1
99	9	Освоение навыков метания малого мяча на дальность.	1
100	10	Совершенствование навыков метания мяча на дальность и точность. Тестирование приседания за 1 мин.	1
101	11	Бег на 1000 м без учета времени.	1
102	12	Заполнение дневника самоконтроля и подведение итогов за год.	1

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 3 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и

т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

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

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

- использовать физическую культуру, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

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

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

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

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

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

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

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

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

Содержание курса

Тема	Содержание
Знания о физической культуре	<p>Физическая культура у народов Древней Руси.</p> <p>Связь физических упражнений с трудовой деятельностью.</p> <p>Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).</p> <p>Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.</p> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).</p> <p>Закаливание организма (обливание, душ).</p> <p>Личная гигиена. Утренняя гимнастика и физкультпаузы.</p> <p>Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений.</p>
Способы физкультурной деятельности	<p>Представления о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.</p> <p>Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств.</p> <p>Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.</p> <p>Способы двигательной деятельности (с учетом медицинских показаний).</p> <p>Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол.</p> <p>Развитие выносливости во время лыжных прогулок.</p> <p>Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.</p> <p>Проведение элементарных соревнований.</p>
Физическое совершенствование: Гимнастика с основами акробатики	<p>Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки.</p> <p>СТИЛИЗОВАННЫЕ (ОБРАЗНЫЕ) СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ. Опорные прыжки.</p> <p>Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах).</p> <p>ЭЛЕМЕНТЫ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ И ТАНЦЕВ (связь с учебным предметом "Музыкальное искусство").</p> <p><i>Организующие команды и приемы:</i> повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p> <p><i>Акробатические упражнения:</i> СТОЙКИ, подскоки, перекаты, равновесия, упоры, повороты и ПЕРЕВОРОТЫ, кувырки, кувырок назад до упора на коленях и до упора присев;</p>

	<p>мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> передвижения и повороты на гимнастическом бревне.</p>
Легкая атлетика	<p>Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.</p> <p><i>Бег:</i> равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.</p> <p><i>Броски</i> большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p> <p><i>Метание</i> малого мяча на дальность из-за головы.</p> <p><i>Прыжки:</i> в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.</p> <p>Бег по слабопересеченной местности до 1 км. Равномерный бег до 6 мин. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.) Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий</p>
Лыжная подготовка.	<p>ПРОСТЕЙШИЕ СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ (с учетом возможностей и климатических условий региона).</p> <p>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием</p>
Подвижные игры	<p>На материале раздела <i>«Гимнастика с основами акробатики»:</i> «Парашютисты», «Акробатическая эстафета», «Змейка», «Увернись от мяча», «Ров и река», «Соблюдай равновесие».</p> <p>На материале раздела <i>«Легкая атлетика»:</i> «Рывок за мячом», «Пустое место», «Меткие метания», «Белые медведи», «Перепрыгни ручей», «Прыгающие воробушки», «Эстафета с препятствиями», «Снайперы», «Пропади в мяч».</p> <p>На материале раздела <i>«Лыжные гонки»:</i> «Воротца», «Ловкие лыжники», «Гусеница», «Шире шаг».</p> <p>Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости).</p> <p>Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты (в том числе с элементами спортивных игр).</p>
Подвижные игры с элементами спортивных игр	<p>Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини-футбол) - удары по мячу ногами, остановка мяча ногами, отбор мяча; баскетбол (мини-баскетбол) - ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча.</p> <p>(абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164)</p> <p>Командные (игровые) виды спорта: футбол (мини-футбол), баскетбол (мини-баскетбол). Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164)</p>

**Тематическое планирование
физическая культура 3 класс**

№ п \п	№ урока	Раздел, тема	Количество часов (всего)
1. Основы знаний о физической культуре - в процессе урока			
2 Легкая атлетика 16 часов			
1	1	Инструктаж по ТБ. Вводный урок по легкой атлетике	1
2	2	Совершенствование навыков ходьбы	1
3	3	Освоение навыков бега	1
4	4	Совершенствование навыков бега	1
5	5	Развитие скоростных и координационных способностей	1
6	6	Развитие выносливости	1
7	7	Освоение высокого старта. Бег 30 м. на результат	1
8	8	Освоение навыков прыжков. Типовые ошибки. Скакалка (КДП)	1
9	9	Закрепление навыков прыжков	1
10	10	Овладение навыками метания мяча	1
11	11	Совершенствование навыков метания мяча.	1
12	12	Метание мяча на оценку.	1
13	13	Освоение тактики челночного бега	1
14	14	Тестирование тактики челночного бега	1
15	15	Освоение навыков метания малого мяча	1
16	16	Бег по пересеченной местности	1
3. Подвижные игры 6 часов			
17	1	Инструктаж по ТБ. Вводный урок по подвижным играм	1
18	2	Освоение ОРУ для развития основных физических качеств	1
19	3	Подвижные игры на закрепление навыков бега	1
20	4	Подвижные игры на развитие скоростных способностей	1
21	5	Подвижные игры на совершенствование метаний на дальность и точность	1
22	6	Подвижные игры на овладение умением ловли, броска мяча	1
4. Подвижные игры с элементами спортивных игр 5 часов			
23	1	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм	1
25	2-3	Освоение навыков игры в пионербол	2
26	4	Освоение навыков игры в баскетбол	1
27	5	Освоение упражнений для закрепления двигательных действий	1
4. Гимнастика с элементами акробатики 21 час			
28	1	Инструктаж по ТБ на уроке гимнастики с элементами акробатики. Строевые упражнения.	1
29	2	Перекуты и группировка с последующей опорой руками за головой. Подвижные игры.	1
30	3	Техника выполнения стойки на лопатках, мост из положения лежа на спине.	1
31	4	Развитие координационных способностей с помощью физических упражнений.	1
32	5	Освоение акробатических упражнений в связке. Подвижные игры.	1

33	6	Закрепление комбинации из разученных элементов. Подвижные игры.	1
34	7	Равновесие. Упражнения на гимнастической скамейке и бревне.	1
35	8	Общеразвивающие упражнения с предметами для развития силы и выносливости.	1
36	9	Освоение висов. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц рук.	1
37	10	Вис стоя и лежа. Комплекс упражнений для развития плечевого пояса.	1
38	11	Общеразвивающие упражнения для развития гибкости и ловкости. Эстафеты.	1
39	12	Подтягивание на оценку на высокой и низкой перекладине (КДП). Подвижные игры.	1
40	13	Прыжки через скакалку на оценку (КДП). Подвижные игры.	1
41	14	Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс) на оценку (КДП). Подвижные игры.	1
42	15	Контроль выносливости - приседания (КДП). Подвижные игры.	1
43	16	Общеразвивающие упражнения для развития выносливости. Пионербол.	1
44	17	Контроль выносливости - скакалка. Пионербол.	1
45	18	Сгибание -разгибание рук от пола, от скамейки (КДП). Пионербол.	1
46	19	Круговая тренировка. Контроль подачи мяча в пионерболе.	1
47	20	Освоение танцевальных упражнений. Контроль приема мяча в пионерболе.	1
48	21	Закрепление танцевальных упражнений Игра в пионербол.	1
5. Лыжная подготовка 21 час			
49	1	Инструктаж по ТБ. Вводный урок по лыжной подготовке	1
51	2-3	Освоение техники лыжных ходов	2
52	4	Освоение подъема «лесенкой»	1
53	5	Освоение поворота переступанием	1
56	6-8	Освоение попеременного двухшажного хода	3
58	9-10	Передвижение на лыжах до 1,5 км	2
59	11	Закрепление техники подъема «лесенкой»	1
60	12	Повторить технику поворота переступанием.	1
61	13	Совершенствовать технику подъема «лесенкой»	1
62	14	Совершенствовать технику поворота переступанием	1
65	15-17	Совершенствовать технику лыжных ходов	3
66	18	Совершенствовать техники подъема «лесенкой»	1
67	19	Совершенствовать техники поворота переступанием	1
68	20	Прохождение дистанции 2 км.	1
69	21	Закрепление техники лыжных ходов	1
6. Подвижные игры 3 часа			
70	1	Совершенствование навыков бега и прыжков	1
71	2	Развитие скоростных способностей с помощью эстафет	1
72	3	Закрепление навыков метания на дальность и точность	1
7.Подвижные игры с элементами баскетбол 6 часов			
73	1	Развитие скоростных способностей на занятиях баскетболом	1
74	2	Ловля и передача мяча	1

75	3	Ведение на месте правой и левой рукой	1
76	4	Ведение в движении шагом и бегом	1
77	5	Бросок двумя руками от груди	1
78	6	Развитие координационных способностей	1
8. Подвижные игры с элементами пионербола 6 часов			
79	1	Освоение навыков подбрасывания и подачи мяча через сетку.	1
81	2-3	Совершенствование приема и передачи мяча в пионерболе.	2
82	4	Отработка навыков игры с мячом. Прыжки на скакалке (КДП).	1
83	5	Подача мяча в пионерболе. Силовая подготовка.	1
84	6	Подвижные игры с мячом.	1
9. Подвижные игры 6 часов			
85	1	Совершенствование навыков бега	1
86	2	Развитие скоростных способностей	1
87	3	Закрепление навыков бега. Освоение навыков прыжка с разбега.	1
88	4	Развитие выносливости в беге на средние дистанции. Подъем туловища из положения лежа за 1 мин.(КДП).	1
89	5	Комплексное развитие координационных способностей. Прыжок в длину с разбега (КДП).	1
90	6	Освоение навыков метания т/мяча на дальность и точность.	1
10. Легкая атлетика 12 часов			
91	1	Освоение навыков бега на короткие дистанции. Бег 30 м (КДП).	1
92	2	Челночный бег 3*10 м (КДП).	1
93	3	Совершенствование навыков бега на короткие дистанции с высокого старта. Метание мяча.	1
94	4	Тестирование метания мяча на дальность. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	1
95	5	Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Игры и эстафеты с бегом. Отжимание от пола (КДП).	1
96	6	Освоение навыков прыжков в высоту	1
97	7	Тестирование прыжков в высоту	1
98	8	Бег на выносливость по пересеченной местности. Подтягивание на низкой и высокой перекладине (КДП).	1
99	9	Тестирование приседания. Развитие скоростных качеств.	1
100	10	Бег на 1000м без учета времени. Развитие выносливости.	1
101	11	Игра в футбол. Правила и техника ведения мяча.	1
102	12	Заполнение дневника самоконтроля за 3 класс. Подведение итогов за год.	1

Планируемые результаты изучения учебного предмета

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

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим

состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

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

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

- использовать физическую культуру, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

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

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

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

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

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

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

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

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

Содержание учебного курса

Тема	Содержание
Знания о физической культуре	<p>История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.</p> <p>Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.</p> <p>Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).</p>
Способы физкультурной деятельности	<p>Представление о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.</p> <p>Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой.</p> <p>Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений.</p> <p>Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений.</p> <p>Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.</p> <p>Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.</p> <p>Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств.</p> <p>Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.</p> <p>Способы двигательной деятельности (с учетом медицинских показаний).</p>
Физическое совершенствование. Данный раздел включает в себя: Гимнастика с основами акробатики	<p>Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки.</p> <p>СТИЛИЗОВАННЫЕ (ОБРАЗНЫЕ) СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ.</p> <p>Опорные прыжки.</p> <p>Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах).</p> <p>ЭЛЕМЕНТЫ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ И ТАНЦЕВ (связь с учебным предметом "Музыкальное искусство").</p> <p><i>Акробатические упражнения:</i> акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p>

	<p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».</p>
Легкая атлетика	<p>Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.</p> <p><i>Прыжки</i> в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Высокий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.</p> <p>Бег по слабопересеченной местности до 1 км. Равномерный бег до 6 мин. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.) Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.</p>
Лыжная подготовка.	<p>ПРОСТЕЙШИЕ СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ (с учетом возможностей и климатических условий региона).</p> <p>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.</p>
Подвижные игры	<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Парашютисты», «Соблюдай равновесие», «Акробатическая эстафета».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Пустое место», «Большая эстафета по кругу», «Эстафета с препятствиями», «Снайпер», «Бег команд».</p> <p>На материале раздела «Лыжные гонки»: «Воротца», «Кто дальше прокатится».</p> <p>Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости).</p> <p>Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты (в том числе с элементами спортивных игр).</p>
Подвижные игры с элементами спортивных игр	<p>Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини-футбол) - удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча; баскетбол (мини-баскетбол) - ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча.</p> <p>(абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164)</p> <p>Командные (игровые) виды спорта: футбол (мини-футбол), баскетбол (мини-баскетбол). Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164)</p> <p>Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол», «Круговая лапта».</p>

**Тематическое планирование
физическая культура 4 класс**

№ п \п	№ урока	Раздел, тема	Количе ство часов (всего)
1. Основы знаний о физической культуре - в процессе урока			
2 Легкая атлетика 16 часов			
1	1	Инструктаж по ТБ. Вводный урок	1
2	2	Виды ходьбы, бега по дистанции	1
3	3	Освоение навыков бега	1
4	4	Развитие скоростных способностей	1
5	5	Совершенствование навыков бега. Бег на оценку 60 м	1
6	6	Освоение навыков прыжков в длину с места	1
7	7	Освоение навыков прыжков. Прыжки в длину на оценку	1
8	8	Освоение навыков прыжков в длину с разбега	1
9	9	Овладение навыками метания	1
10	10	Овладение навыками метания. Метание в цель и на дальность на оценку	1
11	11	Прыжки через скакалку (КДП). Частота сердечных сокращений	1
12	12	Челночный бег 3*10м (КДП). Эстафетный бег	1
13	13	Кроссовый бег на 500 м. Тесты на гибкость и силу: подтягивание	1
14	14	6-ти минутный бег (спортивная ходьба) для оценки выносливости (КДП)	1
15	15	Совершенствование бега по пересеченной местности	1
16	16	Закрепление навыков выносливости в беге	1
3. Подвижные игры 6 часов			
17	1	Инструктаж по ТБ. Вводный урок по подвижным играм	1
18	2	Совершенствование навыков бега в подвижных играх	1
19	3	Совершенствование навыков метания в подвижных играх	1
20	4	Развитие скоростно-силовых способностей	1
21	5	Подвижные игры на овладение умениями ловли, ведения, бросков мяча	1
22	6	Подвижные игры на развитие координационных способностей	1
4. Подвижные игры с элементами спортивных игр 5 часов			
23	1	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм	1
24	2	Закрепление умений в ловле, бросках и передачах мяча.	2
25	3	Овладение техникой броска б/мяча в корзину	1
27	4-5	Развитие способностей к быстрой реакции в игре баскетбол	1
4. Гимнастика с элементами акробатики 21 час			
28	1	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой	1
30	2	Освоение строевых упражнений. Опорные прыжки.	2
31	3	Освоение акробатических упражнений	1

32	4	Освоение акробатических упражнений. Упражнения для развития гибкости.	1
33	5	Освоение акробатических упражнений. Упражнения для развития силы рук и выносливости.	1
34	6	Освоение висов и упоров	1
35	7	Вис стоя и лежа. Комплекс упражнений для развития и плечевого пояса.	1
36	8	Подтягивание на низкой и высокой перекладине (КДП).	1
37	9	ОРУ с предметами. Прыжки через скакалку (КДП).	1
38	10	ОРУ без предметов. Эстафеты.	1
39	11	Строевые упражнения. Эстафеты. Приседания (КДП).	1
40	12	Круговая тренировка. Пионербол, правила игры в волейбол.	1
41	13	Круговая тренировка. Сгибание-разгибание рук в упоре от пола, от скамейки.	1
42	14	Круговая тренировка. Контроль подачи мяча в волейболе.	1
43	15	Освоение навыков приемов и подачи мяча в пионерболе - волейболе.	1
44	16	Закрепление строевых упражнений. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1
45	17	Учебная игра в пионербол. Развитие ловкости.	1
46	18	Развитие координации и ловкости в играх.	1
47	19	Развитие скоростных способностей в играх.	1
48	20	Подвижные игры на уроке.	1
5. Лыжная подготовка			21 час
49	1	Инструктаж по ТБ. Вводный урок по лыжной подготовке	1
50	2	Освоение попеременного двухшажного хода	1
51	3	Повторение техники скользящего шага с палками	1
53	4-5	Освоение спусков с пологих склонов	2
55	6-7	Освоение торможения «плугом» и упором	2
57	8-9	Освоение поворотов переступанием	2
59	10-11	Освоение подъема «лесенкой» и «елочкой»	2
60	12	Освоение техники прохождения дистанции до 2,5 км	1
61	13	Освоение техники спусков в высокой и низкой стойках	1
62	14	Освоение техники подъемов и спусков с небольших склонов	1
65	15-16	Совершенствование техники лыжных ходов	2
66	17-18	Закрепление техники лыжных ходов	2
67	19	Прохождение дистанции 1 км	1
68	20	Прохождение дистанции 2 км.	1
69	21	Закрепление техники лыжных ходов	1
6. Подвижные игры			3 часа
70	1	Подвижные игры на закрепление навыков бега	1
71	2	Подвижные игры на закрепление навыков в прыжках	1
72	3	Подвижные игры на закрепление метаний	1
7. Подвижные игры с элементами баскетбол			6 часов

75	1-3	Закрепление умений в ловле, бросках, передачах мяча	3
78	4-6	Развитие способностей к быстрой реакции	3
8. Подвижные игры с элементами пионербола			6 часов
81	1-3	Закрепление держания, ловли, передачи мяча	3
84	4-6	Совершенствование игр с мячом	3
9. Подвижные игры			6 часов
86	1-2	Подвижные игры на совершенствование навыков бега ³	2
87	3	Подвижные игры на закрепление навыков в прыжках ³	1
88	4	Подвижные игры на закрепление навыков метаний на дальность и точность	1
89	5	Подвижные игры на закрепление навыков метаний на дальность и точность	1
90	6	Подвижные игры на развитие способности к ориентированию в пространстве	1
10. Легкая атлетика			12 часов
91	1	Инструктаж по ТБ. Освоение навыков бега.5	1
92	2	Освоение навыков бега.	1
93	3	Развитие скоростных способностей.	1
94	4	Освоение навыков прыжков в длину	1
95	5	Прыжок в длину с места на оценку	1
96	6	Освоение навыков прыжков в высоту	1
97	7	Прыжок в высоту на оценку	1
98	8	Овладение навыками метания	1
99	9	Закрепление навыков метания на оценку	1
101	10-11	Развитие выносливости.	2
102	12	Бег по пересеченной местности. Подведение итогов года.	1

