**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Газопроводская средняя общеобразовательная школа**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**По физической культуре**

УМК «Начальная школа XXI века»

Рабочая программа учебного предмета **«** Физическая культура» для 1-4 классов разработана в соответствии с требованиями

федерального государственного образовательного стандартаначального общего образования второго поколения

Программа разработана

учителями начальных классов

МБ ОУ Газопроводской СОШ

Починки

2013 год

**Программа по физической культуре**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе авторской программы «Физическая культура» 1-4 классы, Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов

**Пояснительная записка**

**Общая характеристика учебного курса**

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

Учитывая эти особенности, 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, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здо­ровья, физическом развитии и физической подготовленности;

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

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

Программа обучения физической культуре направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающе­го планирование учебного материала в соответствии с поло­возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), регио­нальными климатическими условиями и видом учебного уч­реждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в кон­струкции основных компонентов двигательной (физкультур­ной) деятельности, особенностей формирования познаватель­ной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к не­известному» и «от простого к сложному», ориентирующих вы­бор и планирование учебного содержания в логике поэтапно­го его освоения, перевода учебных знаний в практические на­выки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение метапредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирова­ние мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленнос­ти изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоро­вительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных заня­тиях физическими упражнениями.

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 общего образования по физической культуре явля­ются:

— умения организовывать собственную деятельность, вы­бирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятель­ность, взаимодействовать со сверстниками в достижении об­щих целей;

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

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

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

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

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

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

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

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

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, от­бирать способы их

исправления;

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

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

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и обору­дования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

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

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

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

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

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

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

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

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности че­ловека, связь с трудовой и военной деятельностью;

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

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

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

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

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам прове­дения;

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

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

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

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

— подавать строевые команды, вести подсчет при выпол­нении общеразвивающих упражнений;

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

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

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

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

**Структура курса**

Структура и 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 определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием ба­зовых видов спорта, которые представляются соответствующи­ми тематическими разделами: «Гимнастика с основами акро­батики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематичес­кий раздел программы дополнительно включает в себя 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 углубленное освоение содержания тем «Гимнастика» и «Подвижные игры». В результате освоения предметного содержания дисципли­ны «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, фор­мируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

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 знаний, предлагаемых в программе, можно выделить 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 легких 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, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются пред­мета обучения (например, название 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 жесткой 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 ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и спо­собам контроля над ее величиной (в начальной школе по по­казателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культу­ры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятель­ных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, допол­нительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учеб­ного материала, не только освоенного ими на уроках физи­ческой культуры или на уроках по другим учебным предме­там, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной актив­ности учащихся достигается усиление направленности педаго­гического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к система­тической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрас­те хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьника­ми на уроках физической культуры.

Для полной реализации содержания настоящей програм­мы по физической культуре руководству школы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спор­тивную базу, создавать внутришкольные зоны рекреации и пришкольные комплексные спортивные площадки, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступ­ления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится ат­тестация учащихся, содержание которой включает в себя учеб­ные задания, разрабатываемые в соответствии с требования­ми федерального государственного образовательного стандар­та общего образования и настоящей примерной программой.

**Тематическое планирование по физической культуре для 1 класса**

| **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| --- | --- | --- |
| **Раздел 1. Знание о физической культуре (4 ч)** | | |
| Понятие о физической культуре | Значение понятия «физическая культура» | Объяснять значение понятия «физическая культура»;  определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека |
| Зарождение и развитие физической культуры | Физическая культура древних народов на примере народов Крайнего Севера (обрядовые танцы, игры), Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима | Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире;  с помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять связь физической культуры и охоты в древности;  описывать способ обучения детей приёмам охоты у древних народов |
| Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью | Связь физической подготовки с охотой в культуре народов Крайнего Севера. Связь физической подготовки с военной деятельностью в культурах древних цивилизаций | Понимать значение физической подготовки в древних обществах;  называть физические качества, необходимые охотнику;  понимать важность физического воспитания в детском возрасте;  раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека |
| Внешнее строение тела человека | Части тела человека | Называть части тела человека |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)** | | |
| Правильный режим дня | Планирование режима дня школьника 1 класса.  Утренняя гигиеническая гимнастика.  Физкультминутки | Понимать значение понятия «режим дня»;  называть элементы режима дня;  понимать значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток;  соблюдать правильный режим дня |
| Здоровое питание | Режим питания школьника 1 класса. Правила здорового питания. Полезные продукты | Понимать понятия «правильное питание», «режим питания»;  соблюдать режим питания;  различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания |
| Правила личной гигиены | Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур | Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»;  знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур |
| **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)** | | |
| Простейшие навыки контроля самочувствия | Оценка самочувствия по субъективным признакам | Определять внешние признаки собственного недомогания |
| **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)** | | |
| Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики | Движения руками вперёд и вверх, в стороны и вверх, вращения руками, ходьба, наклоны вперёд, приседания и т. п. | Понимать технику выполнения упражнений;  выполнять предложенные комплексы упражнений |
| Физические упражнения для физкультминуток | Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра | Понимать технику выполнения упражнений;  выполнять предложенные комплексы упражнений |
| Упражнения для профилактики нарушений зрения | Правила чтения (освещение, расположение книги при чтении) | С помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять правила чтения;  знать и выполнять основные правила чтения |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (87 ч)** | | |
| Лёгкая атлетика (23 ч) | Бег, прыжки, упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча | Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча;  правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;  бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м |
| Гимнастика с основами акробатики (23 ч) | Строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйсь!», «Вольно!», «Разойдись!»).  Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга) | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;  понимать технику выполнения упражнений;  правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
| Лыжная подготовка (19 ч) | Одежда для занятий лыжной подготовкой, выбор снаряжения для занятий, способы переноски лыж, стойки на лыжах.  Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход) | Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой;  понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке;  выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах;  выполнять скользящий ход |
| Подвижные игры (22 ч) | Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры | Играть в подвижные игры;  развивать навыки общения со сверстниками |
|  | | |

**Тематическое планирование по физической культуре для 2 класса**

| **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| --- | --- | --- |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (4ч )** | | |
| Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр | Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион» | Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр;  понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире |
| Скелет и мышцы человека | Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека | Называть части скелета человека;  объяснять функции скелета и мышц в организме человека |
| Осанка человека | Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье.  Правильная осанка в положении сидя и стоя | Определять понятие «осанка»;  обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека;описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя |
| Стопа человека | Функции стопы. Понятие «плоскостопие» | Определять понятие «плоскостопие»;описывать причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека |
| Одежда для занятий разными физическими упражнениями | Одежда для занятий физи-ческими упражнениями в разное время года | Подбирать спортивную одежду в зави-симости от времени года и погодных условий;подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни( 3 ч)** | | |
| Правильный режим дня | Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня | Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»;  составлять правильный режим дня;объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека |
| Закаливание | Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком) | Называть способы закаливания организма;  обосновывать смысл закаливания;описывать простейшие процедуры закаливания |
| Профилактика нарушений зрения | Причины утомления глаз и снижения остроты зрения | Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером;определять правильное положение тела при чтении и работе за компьютером |
| **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)** | | |
| Оценка правильности осанки | Контроль осанки в положении сидя и стоя | Определять правильность осанки в положении стоя у стены;  научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя |
| **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)** | | |
| Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики | Движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперед с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки | Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой;  выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики |
| Физические упражнения для физкультминуток | Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра | Уметь планировать физкультминутки в своём режиме дня;  выполнять упражнения для физкультминутки |
| Физические упражнения для расслабления мышц | Расслабление мышц в положении лёжа на спине | Понимать значение в жизни человека умения расслаблять мышцы;  понимать назначение упражнений для расслабления мышц |
| Физические упражнения для профилактики нарушений осанки | Ходьба, сидение на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове | Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой |
| Физические упражнения для профилактики плоскостопия | Ходьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких предметов (теннисный мяч, гимнастическая палка) стопами и пальцами ног.  Ходьба босиком по траве и песку | Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики |
| Физические упражнения для профилактики нарушений зрения | Упражнения для зрения (согревание глаз, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности шеи) | Раскрывать правила гигиены работы за компьютером;выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения |
| Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств | Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками) | Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»;  выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)** | | |
| Лёгкая атлетика (23 ч) | Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м), прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов), метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками) | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;  правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;  бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м;  бегать дистанцию 1 км на время;  выполнять прыжок в длину с разбега |
| Гимнастика с основами акробатики (23 ч) | Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному). Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине.  Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд | Выполнять строевые приёмы и упражнения;  использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы;  выполнять основные элементы кувырка вперёд |
| Лыжная подготовка (19 ч) | Подъём на пологий склон способом «лесенка», торможение «плугом» | Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок, скользящим шагом, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом), спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»;  описывать правила хранения лыж, называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке |
| Подвижные и спортивные игры (25 ч) | Подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале | Называть правила техники безопасности на спортивных площадках;понимать правила подвижных игр;  играть в подвижные игры по правилам |
|  | | |

**Тематическое планирование по физической культуре для 3 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| Физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме  Физическая подготовка воинов. Рыцарские турниры  Особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии  Одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе | **Знания о физической культуре (5ч)** | Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире;  понимать роль физической культуры в древних обществах;  понимать связь между военной деятельностью и спортом  Пересказывать тексты о физической культуре Европы в Средние века;  понимать связь между военной деятельностью и спортом  Описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока  Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий;  подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений  Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»);  описывать способы развития основных двигательных качеств человека  Формулировать правила здорового питания;  обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека;  знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями. |
| Способы измерения длины тела с помощью линейки.  Измерение массы тела.  Понятие о среднем росте и весе школьника  Правила ведения дневника самоконтроля.  Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседания), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 10 м), выносливости (бег на дистанции 1 км) и гибкости (наклон вперёд из положения стоя) | **Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью ( 3 ч)** | Объяснять значение измерения длины и массы тела;  измерять длину и массу тела;  наблюдать свои показатели длины и массы тела  Регулярно вести дневник самоконтроля;понимать необходимость развития основных двигательных качеств;  самостоятельно тестировать свои двигательные качества;  наблюдать уровень развития своих двигательных качеств |
| Упражнения для развития силы мышц (прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания мяча на дальность и из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, круговые движения ногами в положении лёжа — «велосипед»), выносливости (пробежка в среднем темпе; бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений), гибкости (наклоны вперёд в положении стоя до касания руками коленей или пола; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; приседание с вытянутыми вперёд руками) | **Физкультурно-оздоровительная деятельность (4ч)** | Выполнять подготовку помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой;  выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики  Выполнять физкультминутки в домашних условиях  Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки  Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения |
| Основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). Высокий старт. Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание»).  Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность)  Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»; передвижения в колонне с изменением скорости). Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Лазание по канату. | **Спортивно-оздоровительная деятельность (90ч)** | Называть основные фазы бега;  выполнять высокий и низкий старты;  бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м;  преодолевать дистанцию 1 км на время;  прыгать в длину с места и с разбега, в высоту способом «перешагивание»;  выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель  Называть основные положения тела;  выполнять строевые команды и упражнения;  выполнять гимнастические и акробатические упражнения  Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий футболом;  освоить элементы игры в футбол;  организовывать и проводить подвижные игры;  договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками |

**Тематическое планирование по физической культуре для 4 класса**

| **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| --- | --- | --- |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)** | | |
| История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны | Связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями. Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России. Популярные виды спорта в современной России | Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны;  обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси;  объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны;  называть самые популярные виды спорта в России |
| Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр | Причины возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в восстановлении традиции Олимпийских игр. Олимпийский огонь и Олимпийские кольца. Церемония открытия Олимпийских игр | Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр;  объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми;  объяснять значение цветов Олимпийских колец;  с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы Олимпиады 2014 г.;  описывать церемонию открытия Олимпийских игр |
| Опорно-двигательная система человека | Функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединений костей | Называть части скелета человека;  определять функции частей скелета и мускулатуры человека |
| Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями | Виды травм. Понятие «разминка» | Различать основные виды травм;  освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах |
| Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания | Строение дыхательных путей человека. Этапы процесса дыхания. Тренированность дыхательной системы. Правильное дыхание. Влияние загрязнённого воздуха на лёгкие. Вред курения | Понимать строение дыхательной системы человека;  характеризовать процесс дыхания;  объяснять функцию дыхательной системы;  называть способы тренировки дыхания;  понимать связь между курением и заболеваемостью органов дыхания |
| Способы передвижения человека | Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, плавание как способы передвижения человека | Определять понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание», «плавание»;  выявлять и характеризовать различия между основными способами передвижения человека |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)** | | |
| Массаж | Причины утомления. Понятие о массаже, его функции | Определять понятие «массаж»;объяснять роль массажа;  демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания) |
| **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)** | | |
| Измерение сердечного пульса | Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса | Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»;  объяснять функции сердца;  измерять частоту сердечных сокращений;  наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя |
| Оценка состояния дыхательной системы | Частота дыхательных движений как показатель здоровья человека.  Самостоятельное измерение частоты дыхательных движений | Понимать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое;  оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки |
| **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)** | | |
| Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики | Приседания, наклоны вперёд, стойка «ласточка», наклоны стоя на коленях, прогибания назад лёжа на животе, махи руками и ногами влево и вправо, упражнение для растягивания мышц «Дровосек» | Выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики;  самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики |
| Физические упражнения для физкультминуток | Упражнения для активизации кровообращения в конечностях (повторение материала предыдущего года обучения) | Выполнять физкультминутки в домашних условиях |
| Физические упражнения для профилактики нарушений осанки | Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону; поочерёдное подтягивание левого и правого колена к груди, глубокие наклоны в стороны с вытянутыми в стороны руками, удержание позы «руки вверх») | Выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки |
| Упражнения для профилактики нарушений зрения | Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе. Перевод взгляда с далеко расположенных предметов на близко расположенный предмет | Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения |
| Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств | Упражнения для развития силы мышц (приседания на двух ногах, прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания набивного мяча на дальность из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, бег в максимальном темпе на дистанцию 10–15 м), выносливости (бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком, поворотами вокруг оси; бег в среднем темпе с изменениями направления и  темпа движений, бег по пересечённой местности), гибкости (глубокие наклоны вперёд в положении стоя до касания пола руками с удержанием этого положения; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; перешагивание через скакалку, сложенную вчетверо) | Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств;  вместе с учителем составлять индивидуальный комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч)** | | |
| Лёгкая атлетика (25 ч) | Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости). Высокий старт. Прыжки (в длину с разбега, в высоту способом «перешагивание», многоскоки).  Метание малого мяча на дальность с разбега | Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики;  правильно выполнять технику бега и прыжков;бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м;бегать дистанцию 1 км на время;выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги;метать малый мяч на дальность и на точность;  выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание» |
| Гимнастика с основами акробатики (23 ч) | Построения, перестроения, расчёты, передвижения в колонне (повторение материала курса 3 класса). Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках | Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики;выполнять строевые упражнения и строевые приёмы;  выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание |
| Лыжная подготовка (17 ч) | Одновременный одношажный лыжный ход.  Подъём способом «полуёлочка». Поворот при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу. Спуски в низкой стойке | Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке;  проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км на время;  выполнять спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке |
| Подвижные и спортивные игры (24 ч) | Правила и элементы игры в волейбол (нижняя прямая и верхняя прямая подачи; приём и передача мяча двумя руками сверху; приём мяча двумя руками снизу). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. Правила и элементы игры в баскетбол (ведение мяча левой и правой руками; передача мяча одной и двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от груди, приём мяча двумя руками). Подвижные игры с мячом | Называть правила техники безопасности на спортивных площадках;  знать правила игры в волейбол и баскетбол;выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола;организовывать и проводить подвижные игры;  договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками |

**Материально-техническое обеспечение:**

Средства ИКТ: компьютер, колонки, интерактивная доска, принтер, цифровой фотоаппарат

Учебно-методическая литература: методическая литература для учителя, энциклопедии, словари, справочные пособия.

Учебно-практическое оборудование: мячи, лыжные комплекты, гимнастические маты, обручи, скакалки, кегли, канат, гимнастические брусья, индивидуальные коврики.

Экранно-звуковые средства: CD-диски