

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД АРМАВИР

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) начальное общее образование(1-4 классы)

Количество часов 405 ч

Учителя Ворожко Ольга Николаевна, Щучинова Светлана Николаевна

Программа разработана на основе примерной программы по изобразительному искусству Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ №373 от 6 октября 2009г.)

1. Пояснительная записка

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

Роль учебного предмета «Физическая культура» в достижении обучающимися планируемых результатов соотносится с решением следующих образовательных задач:

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

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- обучение методике движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

При выборе программы мы принимали во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании которой были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

В связи с месторасположением, климатическими условиями нашего региона и материальным обеспечением школы (отсутствие бассейна) темы «Лыжные гонки» и «Плавание» заменяются углубленным освоением упражнений из оставшихся разделов программы.

2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура».

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются

физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

3. Описание места учебного предмета «Физическая культура»

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю всего 405ч

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Количество учебных недель	33	34	34	34
Количество часов в неделю	3	3	3	3
Количество часов в год	99	102	102	102

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Физическая культура».

Физическая культура - это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. 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 определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки) и второй половины дня (спортивные игры), внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. Данная программа должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

1 класс

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю

России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.

2 класс

Личностные результаты

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

Метапредметные результаты

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).

3 класс

Личностные результаты

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Метапредметные результаты

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

4 класс

Личностные результаты

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

- формирование уважительного отношения к культуре других народов.

Метапредметные результаты

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты

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

6. Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Знания о физической культуре.

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

7. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности учащихся

Таблица тематического распределение количества часов

№	Разделы, темы	Количество часов					
		авторская программа	рабочая программа	Рабочая программа по классам			
				1кл.	2кл.	3кл.	4кл.
1	Знания о физической культуре		12	3	3	3	3
1.1	Физическая культура		4	1	1	1	1
1.2	Из истории физической культуры.		4	1	1	1	1
1.3	Физические упражнения.		4	1	1	1	1
2	Способы физкультурной деятельности		12	2	3	3	4
2.1	Самостоятельные занятия.		4	1	1	1	1
2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.		4	-	1	1	2
2.3	Самостоятельные игры и развлечения.		4	1	1	1	1
3	Физическое совершенствование		381	94	96	96	95
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность		8	2	2	2	2
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность		373	92	94	94	93
3.2.1	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i>		110	26	28	28	28
3.2.2	<i>Лёгкая атлетика.</i>		120	30	30	30	30
3.2.3	<i>Лыжные гонки.</i>		-	-	-	-	-
3.2.4	<i>Плавание.</i>		-	-	-	-	-
3.2.5	<i>Подвижные и спортивные игры.</i>		143	36	36	36	35
ИТОГО			405	405	99	102	102

Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности
Знания о физической культуре 12 ч	
1 класс 3 ч	
Физическая культура 1 ч.	
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.

человека.	
<i>Из истории физической культуры 1 ч.</i>	
История развития физической культуры и первых соревнований.	Участвовать в диалоге на уроке. Пересказывать тексты по истории физической культуры.
<i>Физические упражнения 1 ч.</i>	
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
2 класс 3 ч	
<i>Физическая культура 1 ч.</i>	
Ходьба, бег прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
<i>Из истории физической культуры 1 ч.</i>	
История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	Сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом.
<i>Физические упражнения 1 ч.</i>	
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	Определять признаки положительного влияния занятий физической культурой на успехи в учёбе. Различать упражнения по воздействию на развитие физических качеств. Характеризовать показатели физического развития.
3 класс 3 ч	
<i>Физическая культура 1 ч.</i>	

<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий.</p>	<p>Раскрывать понятие «физическая культура», анализировать положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление и развитие здоровья человека. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p>
<p><i>Из истории физической культуры 1 ч.</i></p>	
<p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p>	<p>Сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом.</p>
<p><i>Физические упражнения 1 ч.</i></p>	
<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости.</p>	<p>Определять признаки положительного влияния занятий физической культурой на успехи в учёбе.</p>
<p>4 класс 3ч</p>	
<p><i>Физическая культура 1 ч.</i></p>	
<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	<p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p>
<p><i>Из истории физической культуры 1 ч.</i></p>	
<p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p>	<p>Определять признаки положительного влияния физкультуры на успехи в учёбе.</p>
<p><i>Физические упражнения 1 ч.</i></p>	

Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: гибкости, равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	Усваивают правила развития физических качеств. Демонстрируют выполнение упражнений на гибкость, равновесие. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения этих упражнений. Описывают технику усвоения упражнений.
Способы физкультурной деятельности	
1 класс 2 ч	
Самостоятельные занятия 1 ч.	
Составление режима дня.	Составлять индивидуальный режим дня.
Самостоятельные игры и развлечения 1 ч.	
Организация и проведение подвижных игр (в спортивных залах).	Осмысление правил игры. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Умение объяснять свой выбор и игру.
2 класс 3 ч	
Самостоятельные занятия 1 ч.	
Составление режима дня. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	Учиться правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью 1 ч.	
Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	Учиться правильно контролировать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физической нагрузкой. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
Самостоятельные игры и развлечения 1 ч.	
Организация и проведение подвижных игр (на площадках и в спортивных залах).	Осмысление правил игры. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Умение объяснять свой выбор и игру.
3 класс 3 ч	
Самостоятельные занятия 1 ч.	
Составление режима дня Выполнение простейших закаливающих процедур,	Учиться правильно распределять время и соблюдать режим дня.

комплексов упражнений для формирования правильной осанки. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	
<i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью 1 ч.</i>	
Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	Узнавать правила проведения процедур. Обучаться проведению оздоровительных занятий в режиме дня, измерять длину и массу тела.
<i>Самостоятельные игры и развлечения 1 ч.</i>	
Организация и проведение подвижных игр (на площадках и в спортивных залах).	Осмысление правил игры. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Умение объяснять свой выбор и игру.
4 класс 4 ч	
<i>Самостоятельные занятия 1 ч.</i>	
Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	Учиться выполнять простейшие закаливающие процедуры.
<i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью 2 ч.</i>	
Измерение показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	Измерять показатели осанки и физических качеств.
<i>Самостоятельные игры и развлечения 1 ч.</i>	
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	Обучаться организации и проведению спортивных соревнований в спортивном зале и на спортивной площадке.
Физическое совершенствование 381 ч.	
1 класс 94 ч	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность 2 ч.</i>	

<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p>	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность 92 ч.</p>	
<p><i>Лёгкая атлетика 30 ч.</i></p>	
<p>Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения на одной ноге, на двух ногах на месте. Прыжковые упражнения на двух ногах с продвижением, в длину, в высоту. Спрыгивание и запрыгивание. Метание малого мяча в вертикальную цель.</p>	<p>Умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий. Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. Усваивать основные понятия и термины в беге, прыжках, беговых упражнениях. Описывать технику беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений. Осваивать технику бега различными способами, технику прыжковых упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Описывать и осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p>
<p><i>Гимнастика с основами акробатики 26 ч.</i></p>	
<p>Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд. Акробатические упражнения: упоры, перекаты, в группировке стойка на лопатках, кувырки вперёд, назад, гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастические упражнения</p>	<p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Осваивать технику акробатических упражнений.</p>

<p>прикладного характера: прыжки со скакалкой Передвижение по гимнастической стенке Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.</p>	
<i>Подвижные и спортивные игры 36 ч.</i>	
<p>Подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски, упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Игровые задания с использованием упражнений на внимание, ловкость, координацию. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подача мяча; подбрасывание мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности; развивать силу, ловкость. Осваивать умение вести мяч, забрасывать мяч в корзину. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Осваивать правила подачи, приёма и передачи мяча.</p>
2 класс 96 ч.	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность 2 ч.</i>	
<p>Комплексы физических упражнений для</p>	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах</p>

<p>утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p>	<p>занятий.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность 94 ч.</p>	
<p><i>Лёгкая атлетика 30 ч.</i></p>	
<p>Организующие команды и приёмы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения. Беговые упражнения из разных исходных положений. Челночный бег. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах, на месте и с продвижением, в длину и высоту. Спрыгивание и запрыгивание. Метание малого мяча на дальность, в вертикальную цель. Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.</p>	<p>Усвоить основные понятия в беге. Описывать технику выполнения беговых упражнений. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдать правила безопасности. Применять беговые упражнения для развития координационных способностей. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p>
<p><i>Гимнастика с основами акробатики 28 ч.</i></p>	
<p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне. Упоры; седь; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад. Мост из положения лёжа</p>	<p>Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закреплять в играх навыки прыжков. Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Составлять комбинации из числа разученных упражнений и выполнять их. Усваивать правила соревнований в беге, прыжках, метании. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков мяча.</p>

<p>на спине опуститься в исходное положение, переворот из положения лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Кувырок вперёд в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. Висы, перемахи. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>	
<i>Подвижные и спортивные игры 36 ч.</i>	
<p>Подвижные и спортивные игры. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Прыжки, бег, метания и</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной</p>

<p>броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча.</p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.</p>	<p>направленности; упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности; развивать силу, ловкость. Осваивать умение вести мяч, забрасывать мяч в корзину. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Осваивать правила подачи, приёма и передачи мяча.</p>
3 класс 96 ч	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность 2 ч.</i>	
<p>Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p>	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность 94 ч.	
<i>Лёгкая атлетика 30 ч.</i>	
<p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра с прыжками, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Прыжковые упражнения в длину, в высоту, спрыгивание и запрыгивание. Метание малого мяча в вертикальную цель, на</p>	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдать правила безопасности. Применять беговые упражнения для развития координационных способностей. Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Осваивать технику выполнения метательных упражнений. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Включать метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Различать и точно выполнять строевые команды.</p>

<p>дальность. Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.</p>	
<p><i>Гимнастика с основами акробатики 28 ч.</i></p>	
<p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Акробатические упражнения: в группировке; перекаты, упоры; седы. Кувырки вперёд и назад. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастический мост. Мост из положения лёжа на спине. Переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись. Опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания. Передвижение по наклонной</p>	<p>Осваивать технику акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Описывать и осваивать технику опорных прыжков, соблюдать правила безопасности. Осваивать технику упражнений в лазанье и перелазании. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство. Описывать технику игровых приёмов, осваивать их самостоятельно. Выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Описывать технику игровых приёмов, осваивать их самостоятельно.</p>

<p>гимнастической скамейке. Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию.</p>	
<p>Подвижные и спортивные игры 36 ч.</p>	
<p>Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. <i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. <i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола. <i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности; развивать силу, ловкость. Осваивать умение вести мяч, забрасывать мяч в корзину. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Осваивать правила подачи, приёма и передачи мяча.</p>
<p>4 класс 95 ч</p>	
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность 2 ч.</p>	
<p>Комплексы</p>	<p>Разучить комплексы дыхательных упражнений,</p>

дыхательных упражнений, гимнастика для глаз.	гимнастики для глаз.
Спортивно-оздоровительная деятельность 93 ч.	
<i>Лёгкая атлетика 30 ч.</i>	
<p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра с прыжками, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Прыжковые упражнения в длину, в высоту, спрыгивание и запрыгивание. Метание малого мяча в вертикальную цель, на дальность. Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.</p>	<p>Разучить и применять беговые упражнения для развития координационных способностей. Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений в длину и высоту. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p>
<i>Гимнастика с основами акробатики 28 ч.</i>	
<p>Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. Гимнастические комбинации: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание</p>	<p>Осваивать технику акробатических упражнений и комбинаций. Разучить гимнастические комбинации, соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений. Осваивать технику опорного прыжка с разбега.</p>

назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис согнувшись со сходом вперёд ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	
--	--

Подвижные и спортивные игры 35 ч.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подача мяча; подбрасывание мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	Осваивать умение вести мяч, забрасывать мяч в корзину. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Осваивать правила подачи, приёма и передачи мяча при игре в волейбол. Осваивать приёмы удара по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча при игре в футбол. Соблюдать технику безопасности.
--	---

8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
	Печатные пособия	
1	Программа по физической культуре для 1-4 классов. Автор: В. И. Лях. ФГОС. НОО	Д
2	Лях В.И. Физическая культура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013 г.	Ф
3	Рабочая программа по физической культуре	Д
	Дополнительная литература для учителя	
4	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д
5	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт,	Ф
6	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания	Д
7	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для	Д

8	учителя физической культуры 1- 6 классы. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва	Д
9	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако»	Д
10	Дополнительная литература для обучающихся Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	
Технические средства обучения		
11	Музыкальный центр	Д
12	Аудиозаписи	Д
Учебно-практическое оборудование		
13	Бревно гимнастическое напольное	П
14	Козел гимнастический	П
15	Канат для лазанья	П
16	Переключатель гимнастический (пристеночный)	П
17	Стенка гимнастическая	П
18	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4м)	П
19	Комплект навесного оборудования (переключатель, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
20	Мячи: набивные весом 1кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
21	Палка гимнастическая	К
22	Скакалка детская	К
23	Мат гимнастический	П
24	Гимнастический подкидной мостик	Д
25	Кегли	К
26	Обруч пластиковый детский	Д
27	Планка для прыжков в высоту	Д
28	Стойка для прыжков в высоту	Д
29	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
30	Рулетка измерительная	Д
31	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	Д
32	Щит баскетбольный тренировочный	Д
33	Сетка волейбольная	Д
34	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

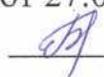
К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

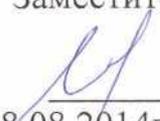
СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического
объединения учителей начальных классов
от 27.08.2014г. № 1

 Л.А.Браткова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

 Т. В. Ивченко
28.08.2014г.