

Рабочая программа курса «Физическая культура» для учащихся 1-4 классов

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе:

- *Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»* (с изменениями и дополнениями);

- *Федеральный государственный образовательный стандарт* начального общего образования (утверждён приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 286, зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ № 64100 от 05.07.2021 - далее – ФГОС НОО);

- *Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»;*

- *Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;*

- *Письмо Министерства образования и науки России от 28.12.2011 № 19-337«О введении третьего часа физической культуры»;*

- *Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20);*

- *Основная образовательная программа начального общего образования МАОУ СОШ №22 г. Томска (приказ № 190 от 1 сентября 2021г);*

- *Требования Федерального государственного общеобразовательного стандарта* второго поколения, примерной программой по физической культуре и на основе авторской программы В.И.Ляха.

Цель: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Для достижения поставленных целей изучения физической культуры в начальной школе необходимо решение следующих практических **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.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую

очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

При организации учебного процесса по физической культуре наряду с уроками используются и неурочные формы проведения занятий, которые являются составной частью учебного процесса. Это формы организации индивидуальной, групповой коллективно-распределенной деятельности обучающихся с целью расширения творческой, практической составляющей учебных предметов, дисциплин, курсов, модулей для формирования ключевых компетентностей и практического опыта школьников.

К неурочным формам занятий относятся: образовательные путешествия, спортивные мастерские, индивидуальные занятия, соревнования, марафоны, проекты, тренинги.

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 270 час, из них в 1 классе 66 (2 ч в неделю, 33 учебные недели), по 68 часа во 2, 3 и 4 классах (2 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
2. освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
3. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
4. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
5. освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
6. использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
7. активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
8. использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
9. овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
10. овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
11. готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
12. 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;
13. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
14. овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
15. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
16. умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты по освоению программы для 1-х классов:

должны иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Предметные результаты по освоению программы для 2-х классов

должны иметь представление:

- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаляющих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Предметные результаты по освоению программы для 3-х классов:

должны иметь представление:

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаляющие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Предметные результаты по освоению программы для 4-х классов:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

2. Содержание учебного предмета

1 класс (66 ч.)

№	Наименование раздела	Содержание программы
1.	Знания о физической культуре (в процессе уроков)	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.
2.	Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков)	
	1.Самостоятельные занятия	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.
	2. Самостоятельные игры и развлечения	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)
3.	Физическое совершенствование	
	1.Физкультурно – оздоровительная деятельность (в процессе уроков)	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.
	2. Спортивно – оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (18ч.)	Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры, седы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте.
	Лёгкая атлетика (22 ч.)	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег. На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча.
	Подвижные и спортивные игры (26ч.)	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта

2 класс (68ч.)

№	Наименование раздела	Содержание программы
1.	Знания о физической культуре (в процессе уроков)	
	1.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.

	<p>2. Из истории физической культуры</p> <p>3. Физические упражнения</p>	<p>История развития физической культуры и первых соревнований.</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>
2.	Способы физкультурной деятельности	
	<p>1. Самостоятельные занятия</p> <p>2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</p> <p>3. Самостоятельные игры и развлечения</p>	<p>Составление режима дня.</p> <p>Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.</p> <p>Измерение длины и массы тела.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>
3.	Физическое совершенствование (68 ч.)	
	<p>1. Физкультурно – оздоровительная деятельность (в процессе уроков)</p> <p>2. Спортивно – оздоровительная деятельность (68ч.)</p> <p>Гимнастика с основами акробатики (18ч.)</p> <p>Лёгкая атлетика (25 ч.)</p> <p>Подвижные и спортивные игры (25ч.)</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>Организуемые команды и приёмы.</p> <p>Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации.</p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; прыжки со скакалкой.</p> <p>Броски: большого мяча на дальность разными способами.</p> <p>Метание малого мяча в вертикальную цель.</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски.</p> <p>На материале спортивных игр. Футбол : удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину.</p>

Волейбол: подбрасывание мяча.
Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

3 класс (68ч.)

№	Наименование раздела	Содержание программы
1.	Знания о физической культуре (в процессе уроков)	
	<p>1. Физическая культура</p> <p>2. Из истории физической культуры</p> <p>3. Физические упражнения</p>	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</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>
2.	Способы физкультурной деятельности	
	<p>1. Самостоятельные занятия</p> <p>2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</p> <p>3. Самостоятельные игры и развлечения</p>	<p>Составление режима дня.</p> <p>Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.</p> <p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>
3.	Физическое совершенствование (68ч.)	
	<p>1. Физкультурно – оздоровительная деятельность (в процессе уроков)</p> <p>2. Спортивно – оздоровительная</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.</p> <p>Гимнастика для глаз.</p> <p>Организуемые команды и приёмы.</p>

<p>деятельность (68ч.) Гимнастика с основами акробатики (18ч.)</p>	<p>Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и в высоту, прыжки со скакалкой.</p> <p>Броски большого мяча на дальность разными способами.</p> <p>Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски, упражнения на координацию.</p> <p>На материале спортивных игр. Футбол : удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.</p>
<p>Лёгкая атлетика (21 ч.)</p>	
<p>Подвижные и спортивные игры (29ч.)</p>	

4 класс (68ч.)

№	Наименование раздела	Содержание программы
1.	Знания о физической культуре (в процессе уроков)	
	1.Физическая культура	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма</p>

	<p>2. Из истории физической культуры</p> <p>3. Физические упражнения</p>	<p>во время занятий физическими упражнениями: организация мест, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</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>
2.	Способы физкультурной деятельности	
	<p>1. Самостоятельные занятия</p> <p>2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</p> <p>3. Самостоятельные игры и развлечения</p>	<p>Составление режима дня.</p> <p>Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.</p> <p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</p> <p>Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>
3.	Физическое совершенствование (68ч.)	
	<p>1. Физкультурно – оздоровительная деятельность (в процессе уроков)</p> <p>2. Спортивно – оздоровительная деятельность (68ч.)</p> <p>Гимнастика с основами акробатики (18ч.)</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> <p>Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекувырки, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p>

	<p>Лёгкая атлетика (21 ч.)</p> <p>Подвижные и спортивные игры (29ч.)</p>	<p>Гимнастическая комбинация.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и в высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p> <p>Броски большого мяча на дальность разными способами.</p> <p>Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски, упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале спортивных игр. Футбол : удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, ведение мяча. Подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, приём и передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.</p>
--	--	---

3. Тематическое планирование

1 класс (66ч.)

№	Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
---	---------------------------	---

	<p>Знания о физической культуре (в процессе уроков) Понятие о физической культуре. Представление о физических упражнениях.</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p>
	<p>Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков) Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Игры и развлечения в летнее время года.</p>	<p>Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать своё состояние после закаливающих процедур.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты и выносливости. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>
1	<p>Физическое совершенствование (66ч.) Физкультурно- оздоровительная деятельность (в процессе уроков) Оздоровительные формы занятий.</p>	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p>
2	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность - Гимнастика с основами акробатики (18ч.) Движения и передвижения строем. Акробатика. <i>Неурочные формы занятий - 4</i></p> <p>Лёгкая атлетика (22ч.) Беговая подготовка. Прыжковая подготовка. <i>Неурочные формы занятий - 4</i></p>	<p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», « Равняйся!», «Стой!» Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых</p>

	<p>Подвижные и спортивные игры (26ч.) Подвижные игры. <i>Неурочные формы занятий-5</i></p>	<p>упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
--	--	---

2 класс (68ч.)

№	Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
	<p>Знания о физической культуре (в процессе уроков) Основные способы передвижения человека. Возникновение первых соревнований . Зарождение олимпийских игр. Представление о физических качествах.</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Пересказывать тексты по истории физической культуры. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития.</p>
	<p>Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков) Режим дня. Закаливание. Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Измерение показателей физического развития. Измерение показателей физических качеств. Игры и развлечения в зимнее время года.</p>	<p>Составлять индивидуальный режим дня. Оценивать своё состояние после закаливающих процедур. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты и выносливости. Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела. Измерять показатели развития физических качеств. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>
1	<p>Физическое совершенствование (68ч.) Физкультурно-оздоровительная</p>	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p>

<p>2</p>	<p>деятельность (в процессе уроков) Развитие физических качеств.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики (18ч.) Акробатика. <i>Неурочные формы занятий</i> - 4</p> <p>Лёгкая атлетика (27ч.) Беговая подготовка. Прыжковая подготовка. <i>Неурочные формы занятий</i> - 5</p> <p>Броски большого мяча. Метание малого мяча.</p>	<p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений и прыжковых .</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых и прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику беговых и прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых и прыжковых упражнений.</p> <p>Описывать технику бросков большого набивного мяча и метания малого мяча..</p> <p>Осваивать технику бросков большого набивного мяча и метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого мяча и метании малого мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при бросках большого мяча и метании малого мяча.</p> <p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p>
----------	--	--

	<p>Подвижные и спортивные игры (23ч.) Подвижные игры. <i>Неурочные формы занятий - 5</i></p>	<p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
--	---	---

3 класс (68ч.)

№	Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
	<p>Знания о физической культуре (в процессе уроков) Профилактика травматизма. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными , географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке.</p>	<p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Пересказывать тексты по истории физической культуры. Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки.</p>
	<p>Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков) Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Измерение показателей физического развития. Измерение показателей физических качеств. Народные и подвижные игры.</p>	<p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела. Измерять показатели развития физических качеств. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>
	<p>Физическое совершенствование (68 ч.) Физкультурно - оздоровительная деятельность (в процессе уроков) Оздоровительные формы занятий. Развитие физических качеств. Спортивно-оздоровительная деятельность - Гимнастика с основами акробатики (18ч.) Акробатика. <i>Неурочные формы занятий - 4</i></p>	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций. Осваивать технику акробатических упражнений и комбинаций. Осваивать универсальные умения по</p>

	<p>Броски большого мяча. Метание малого мяча.</p> <p>Подвижные и спортивные игры (26ч.) Подвижные игры. <i>Неурочные формы занятий - 5</i></p> <p>Спортивные игры.</p>	<p>большого мяча и метании малого мяча. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных и спортивных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных и спортивных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных и спортивных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных и спортивных игр.</p>
--	--	---

4 класс (68ч.)

№	Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
	<p>Знания о физической культуре (в процессе уроков) Профилактика травматизма.</p> <p>Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVIII – XIX веках. Физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.</p>	<p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Пересказывать тексты по истории физической культуры. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p>
	<p>Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков) Комплексы упражнений для развития физических качеств. Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений. Подвижные игры с элементами спортивных игр.</p>	<p>Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты и выносливости. Измерять показатели развития физических качеств. Измерять частоту (пальпаторно) сердечных сокращений. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>

<p>1</p>	<p>Физическое совершенствование (68ч.) Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков) Развитие физических качеств. Профилактика утомления. Спортивно-оздоровительная деятельность - Гимнастика с основами акробатики (18ч.) Акробатика. Спортивная гимнастика. <i>Неурочные формы занятий - 4</i></p>	<p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений и комбинаций, гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций, гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Описывать технику беговых и прыжковых упражнений, бросков большого набивного мяча и метания малого мяча. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, бросков большого набивного мяча и метания малого мяча. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений и прыжковых, бросков большого набивного мяча и метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросков</p>
<p>2</p>	<p>Прикладная гимнастика.</p> <p>Лёгкая атлетика (21ч.) Беговая подготовка. Прыжковая подготовка. Броски большого мяча.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросков</p>

<p>Метание малого мяча. <i>Неурочные формы занятий - 5</i></p> <p>Подвижные и спортивные игры (29ч.) Подвижные игры. Спортивные игры. <i>Неурочные формы занятий - 5</i></p> <p>Общефизическая подготовка.</p>	<p>большого набивного мяча и метания малого мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых и прыжковых упражнений, при бросках большого мяча и метании малого мяча.</p> <p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных и спортивных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных и спортивных игр.</p> <p>Моделировать технику выполнения выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества.</p>
---	---

**Приложение к рабочей программе курса «Физическая культура»
для учащихся 1-4 классов**

**Материально-техническое
обеспечение образовательного процесса .**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического	Д	

	развития и физической подготовленности		
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
3	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
3.1	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
3.2	Стенка гимнастическая	Г	
3.3	Скамейки гимнастические	Г	
3.4	Стойки волейбольные	Д	
3.5	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
3.6	Обручи гимнастические	Г	
3.7	Комплект матов гимнастических	Г	
3.8	Перекладина навесная универсальная	Д	
3.9	Аптечка медицинская	Д	
3.10	Стол для настольного тенниса	Д	
3.11	Комплект для настольного тенниса	Г	
3.12	Мячи футбольные	Г	
3.13	Мячи баскетбольные	Г	
3.14	Мячи волейбольные	Г	
3.15	Сетка волейбольная	Д	
4	Спортивные залы (кабинеты)		
4.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
4.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки)
4.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи
5	Пришкольный стадион (площадка)		
5.1	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
5.2	Гимнастический городок	Д	

Учебно-методическое обеспечение

1. Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010
2. В.И.Лях Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение», 2007
3. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004
4. В.И. Ковалько Поурочные разработки по физической культуре 1-4 классы, Москва, «Вако», 2007
5. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса, 2004
6. Учебно – практическое оборудование:
перекладина гимнастическая (пристеночная),
стенка гимнастическая,
скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4м),
комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты),

мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные,
палка гимнастическая,
скакалка детская,
мат гимнастический,
гимнастический подкидной мостик,
коврики: гимнастические, массажные,
кегли,
обруч пластиковый детский,
планка для прыжков в высоту,
стойка для прыжков в высоту,
флажки: разметочные с опорой, стартовые,
лента финишная,
дорожка разметочная резиновая для прыжков,
рулетка измерительная.

Справочный блок программы

Список используемой литературы:

1. Л.А.Обухова, Н.А. Лемяскина Школа докторов природы или 135 уроков здоровья, Москва, «Вако», 2005
2. Л.П.Фатеева 300 подвижных игр для младших школьников, Ярославль, Академия развития, 1998
3. В.И.Ковалько Младшие школьники на уроке, Москва, Эксмо, 2007
- Г.П.Шалаева Большая книга о спорте Хочу стать чемпионом, Москва, Эксмо, 2007
4. С.А.Лёвина, С.И. Тукачёва Физкультминутки, Волгоград, 2004
5. Н.И.Дереклеева Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья Москва, «Вако», 2005