

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования 2009 , Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России 2009, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура» 2012, основной образовательной программы МБОУ «Михайловская СОШ».

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и 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 создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

**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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных**задач:**

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
8. 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;
9. 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.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы 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 средств.

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

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

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 мьппление, творчество и самостоятельность.

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

**МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта Зч в неделю (всего 405ч): в 1 классе —99ч, во 2 классе —102ч, в 3 классе— 102ч, в 4 классе— 102ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по Зч в неделю).

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

1. формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* 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;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* 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; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**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 вперёд и назад; гимнастический мост.

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

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

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

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

***Лёгкая атлетика.*** *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяюшимся 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.

***Лыжные гонки.*** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

***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.

Учебный план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы программы | 2 кл | 3 кл | 4 кл |
| 1 | Знания о физической культуре | 3 | 3 | 3 |
| 2 | Легкая атлетика | 10 | 10 | 10 |
| 3 | Способы физкультурной деятельности | 23 | 23 | 23 |
| 4 | Лыжные гонки | 12 | 12 | 12 |
| 5 | Гимнастика с основами акробатики | 19 | 19 | 19 |
| 6 | Подвижные игры, элементы спортивных игр | 25 | 25 | 25 |
| 7 | Легкая атлетика | 10 | 10 | 10 |
|  | **Итого** | **102** | **102** | **102** |

*Автор не предлагает распределения учебного времени по разделам. Распределение часов произведено исходя из целесообразности и опираясь на рекомендации авторской программы «Комплексная программа физического воспитания». Автор В.И. Лях (Москва, Просвещение, 2009 г).*

*\*В МБОУ «Михайловская СОШ» отсутствуют условия для занятий плаванием.* *Следовательно, данный раздел убран из рабочей программы.*

Календарно-тематическое планирование

2 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | № урока в разделе | Раздел, название урока в поурочном планировании | Дата проведения |
|  | | ***Знания о физической культуре 3ч.*** | |
| 1 | 1 | Когда и как возникли физическая культура и спорт. |  |
| 2 | 2 | Современные Олимпийские игры. |  |
| 3 | 3 | . Что такое физическая культура. |  |
|  |  | **Легкая атлетика 10ч.** |  |
| 4 | 1 | Бег, ходьба, прыжки, метание. Овладение знаниями. |  |
| 5 | 2 | Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. |  |
| 6 | 3 | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. |  |
| 7 | 4 | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. |  |
| 8 | 5 | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. |  |
| 9 | 6 | .Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. |  |
| 10 | 7 | Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. |  |
| 11 | 8 | Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и каоординационных способностей. |  |
| 12 | 9 | Самостоятельные занятия. |  |
| 13 | 10 | Самостоятельные занятия. |  |
|  |  | **Способы физкультурной деятельности 23ч.** |  |
| 14 | 1 | .Твой организм. |  |
| 15 | 2 | Игра "Проверь себя" на усвоение правил здорового образа жизни. |  |
| 16 | 3 | Сердце и кровеносные сосуды. |  |
| 17 | 4 | Органы чувств. |  |
| 18 | 5 | Личная гигиена. |  |
| 19 | 6 | Игра "Проверь себя" на усвоение правил личной гигиены. |  |
| 20 | 7 | Закаливание. |  |
| 21 | 8 | .Игра "Проверь себя" на усвоения правил закаливания. |  |
| 22 | 9 | Мозг и нервная система. |  |
| 23 | 10 | Органы дыхания. |  |
| 24 | 11 | Органы пищеварения. Пища и питательные вещества. |  |
| 25 | 12 | Игра "Проверь себя" на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи. |  |
| 26 | 13 | Вода и питьевой режим. |  |
| 27 | 14 | Тренировка ума и характера. |  |
| 28 | 15 | .Игра "Проверь себя" на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня. |  |
| 29 | 16 | Спортивная одежда и обувь. |  |
| 30 | 17 | Игра "Проверь себя" на усвоение требование к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. |  |
| 31 | 18 | Самоконтроль. |  |
| 32 | 19 | Игра "Проверь себя" на усвоение требований самоконтроля. |  |
| 33 | 20 | Первая помощь при травмах. |  |
| 34 | 21 | Игра "Проверь себя" на усвоение правил первой помощи. |  |
| 35 | 22 | .Твои физические способности. |  |
| 36 | 23 | Твой спортивный уголок. |  |
|  |  | **Лыжные гонки 12ч.** |  |
| 37 | 1 | Все на лыжи! Овладения знаниями. |  |
| 38 | 2 | Освоение техники лыжных ходов. |  |
| 39 | 3 | Переноска и надевание лыж. |  |
| 40 | 4 | Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. |  |
| 41 | 5 | .Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками |  |
| 42 | 6 | Повороты переступанием. |  |
| 43 | 7 | Подъемы и спуски под уклон. |  |
| 44 | 8 | Передвижение на лыжах до 1 км. |  |
| 45 | 9 | Скользящий шаг с палками. |  |
| 46 | 10 | Подъемы и спуски с небольших склонов. |  |
| 47 | 11 | Подъемы и спуски с небольших склонов. |  |
| 48 | 12 | Передвижение на лыжах до 1,5 км. |  |
|  |  | **Гимнастика с основами акробатики 19ч.** |  |
| 49 | 1 | Бодрость, грация, координация. |  |
| 50 | 2 | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. |  |
| 51 | 3 | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. |  |
| 52 | 4 | Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. |  |
| 53 | 5 | Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. |  |
| 54 | 6 | Освоение висов и упоров, развитие силовых координационных способностей. |  |
| 55 | 7 | Освоение висов и упоров, развитие силовых координационных способностей. |  |
| 56 | 8 | Освоение навыков лазанья и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. |  |
| 57 | 9 | Освоение навыков лазанья и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. |  |
| 58 | 10 | Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. |  |
| 59 | 11 | Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. |  |
| 60 | 12 | Освоение навыков равновесия. |  |
| 61 | 13 | Освоение навыков равновесия. |  |
| 62 | 14 | Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. |  |
| 63 | 15 | Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. |  |
| 64 | 16 | Освоение строевых упражнений. |  |
| 65 | 17 | Освоение строевых упражнений. |  |
| 66 | 18 | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. |  |
| 67 | 19 | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. |  |
|  |  | **Подвижные и спортивные игры25ч.** |  |
| 68 | 1 | Играем все! |  |
| 69 | 2 | Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей. |  |
| 70 | 3 | Способности к ориентированию в пространстве. |  |
| 71 | 4 | Подвижная игра «К своим флажкам». |  |
| 72 | 5 | Подвижная игра «Два мороза», «Пятнашки». |  |
| 73 | 6 | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно- силовых способностей, ориентирование в пространстве. |  |
| 74 | 7 | Подвижная игра «Прыгающие воробушки». |  |
| 75 | 8 | Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». |  |
| 76 | 9 | Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. |  |
| 77 | 10 | Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно- силовых способностей. |  |
| 78 | 11 | Подвижная игра «Кто дальше бросит». |  |
| 79 | 12 | Подвижная игра «Точный расчет». |  |
| 80 | 13 | Подвижная игра «Метко в цель». |  |
| 81 | 14 | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. |  |
| 82 | 15 | Ловля, передача. Броски и ведение мяча индивидуально, в парах. |  |
| 83 | 16 | Ловля и передача мяча в движении. |  |
| 84 | 17 | Броски в цель (кольцо, щит, мишень и обруч). |  |
| 85 | 18 | Ведение мяча в движении по прямой (шагом и бегом). |  |
| 86 | 19 | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. |  |
| 87 | 20 | Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакций, ориентированию в пространстве. |  |
| 88 | 21 | Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй». |  |
| 89 | 22 | Подвижная игра «Мяч водящему». |  |
| 90 | 23 | Подвижная игра «У кого меньше мячей». |  |
| 91 | 24 | Подвижная игра «Школа мяча». |  |
| 92 | 25 | Подвижные игры «Мяч в корзину», «Попади в обруч». |  |
|  |  | **Легкая атлетика 10ч.** |  |
| 93 | 1 | Бег, ходьба, прыжки, метание. |  |
| 94 | 2 | Освоение навыков ходьбы и координационных способностей. |  |
| 95 | 3 | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. |  |
| 96 | 4 | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. |  |
| 97 | 5 | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. |  |
| 98 | 6 | Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. |  |
| 99 | 7 | Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. |  |
| 100 | 8 | Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. |  |
| 101 | 9 | Самостоятельные занятия. |  |
| 102 | 10 | Самостоятельные занятия. |  |

**Лист внесения изменений**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание | Примечание |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Календарно-тематическое планирование

3 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | № урока в разделе | Раздел, название урока в поурочном планировании | | Дата проведения |
|  | | | ***Знания о физической культуре 3ч.*** | |
| 1 | 1 | Когда и как возникли физическая культура и спорт. | |  |
| 2 | 2 | Современные Олимпийские игры. | |  |
| 3 | 3 | . Что такое физическая культура. | |  |
|  |  | **Легкая атлетика 10ч.** | |  |
| 4 | 1 | Бег, ходьба, прыжки, метание. Овладение знаниями. | |  |
| 5 | 2 | Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. | |  |
| 6 | 3 | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. | |  |
| 7 | 4 | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. | |  |
| 8 | 5 | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. | |  |
| 9 | 6 | .Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | |  |
| 10 | 7 | Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | |  |
| 11 | 8 | Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и каоординационных способностей. | |  |
| 12 | 9 | Самостоятельные занятия. | |  |
| 13 | 10 | Самостоятельные занятия. | |  |
|  |  | **Способы физкультурной деятельности 23ч.** | |  |
| 14 | 1 | .Твой организм. | |  |
| 15 | 2 | Игра "Проверь себя" на усвоение правил здорового образа жизни. | |  |
| 16 | 3 | Сердце и кровеносные сосуды. | |  |
| 17 | 4 | Органы чувств. | |  |
| 18 | 5 | Личная гигиена. | |  |
| 19 | 6 | Игра "Проверь себя" на усвоение правил личной гигиены. | |  |
| 20 | 7 | Закаливание. | |  |
| 21 | 8 | .Игра "Проверь себя" на усвоения правил закаливания. | |  |
| 22 | 9 | Мозг и нервная система. | |  |
| 23 | 10 | Органы дыхания. | |  |
| 24 | 11 | Органы пищеварения. Пища и питательные вещества. | |  |
| 25 | 12 | Игра "Проверь себя" на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи. | |  |
| 26 | 13 | Вода и питьевой режим. | |  |
| 27 | 14 | Тренировка ума и характера. | |  |
| 28 | 15 | .Игра "Проверь себя" на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня. | |  |
| 29 | 16 | Спортивная одежда и обувь. | |  |
| 30 | 17 | Игра "Проверь себя" на усвоение требование к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. | |  |
| 31 | 18 | Самоконтроль. | |  |
| 32 | 19 | Игра "Проверь себя" на усвоение требований самоконтроля. | |  |
| 33 | 20 | Первая помощь при травмах. | |  |
| 34 | 21 | Игра "Проверь себя" на усвоение правил первой помощи. | |  |
| 35 | 22 | .Твои физические способности. | |  |
| 36 | 23 | Твой спортивный уголок. | |  |
|  |  | **Лыжные гонки 12ч.** | |  |
| 37 | 1 | Все на лыжи! Овладения знаниями. | |  |
| 38 | 2 | Освоение техники лыжных ходов. | |  |
| 39 | 3 | Переноска и надевание лыж. | |  |
| 40 | 4 | Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. | |  |
| 41 | 5 | .Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками | |  |
| 42 | 6 | Повороты переступанием. | |  |
| 43 | 7 | Подъемы и спуски под уклон. | |  |
| 44 | 8 | Передвижение на лыжах до 1 км. | |  |
| 45 | 9 | Скользящий шаг с палками. | |  |
| 46 | 10 | Подъемы и спуски с небольших склонов. | |  |
| 47 | 11 | Подъемы и спуски с небольших склонов. | |  |
| 48 | 12 | Передвижение на лыжах до 1,5 км. | |  |
|  |  | **Гимнастика с основами акробатики 19ч.** | |  |
| 49 | 1 | Бодрость, грация, координация. | |  |
| 50 | 2 | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. | |  |
| 51 | 3 | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. | |  |
| 52 | 4 | Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. | |  |
| 53 | 5 | Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. | |  |
| 54 | 6 | Освоение висов и упоров, развитие силовых координационных способностей. | |  |
| 55 | 7 | Освоение висов и упоров, развитие силовых координационных способностей. | |  |
| 56 | 8 | Освоение навыков лазанья и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. | |  |
| 57 | 9 | Освоение навыков лазанья и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. | |  |
| 58 | 10 | Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. | |  |
| 59 | 11 | Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. | |  |
| 60 | 12 | Освоение навыков равновесия. | |  |
| 61 | 13 | Освоение навыков равновесия. | |  |
| 62 | 14 | Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. | |  |
| 63 | 15 | Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. | |  |
| 64 | 16 | Освоение строевых упражнений. | |  |
| 65 | 17 | Освоение строевых упражнений. | |  |
| 66 | 18 | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. | |  |
| 67 | 19 | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. | |  |
|  |  | **Подвижные и спортивные игры25ч.** | |  |
| 68 | 1 | Играем все! | |  |
| 69 | 2 | Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей. | |  |
| 70 | 3 | Способности к ориентированию в пространстве. | |  |
| 71 | 4 | Подвижная игра «К своим флажкам». | |  |
| 72 | 5 | Подвижная игра «Два мороза», «Пятнашки». | |  |
| 73 | 6 | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно- силовых способностей, ориентирование в пространстве. | |  |
| 74 | 7 | Подвижная игра «Прыгающие воробушки». | |  |
| 75 | 8 | Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». | |  |
| 76 | 9 | Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. | |  |
| 77 | 10 | Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно- силовых способностей. | |  |
| 78 | 11 | Подвижная игра «Кто дальше бросит». | |  |
| 79 | 12 | Подвижная игра «Точный расчет». | |  |
| 80 | 13 | Подвижная игра «Метко в цель». | |  |
| 81 | 14 | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. | |  |
| 82 | 15 | Ловля, передача. Броски и ведение мяча индивидуально, в парах. | |  |
| 83 | 16 | Ловля и передача мяча в движении. | |  |
| 84 | 17 | Броски в цель (кольцо, щит, мишень и обруч). | |  |
| 85 | 18 | Ведение мяча в движении по прямой (шагом и бегом). | |  |
| 86 | 19 | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. | |  |
| 87 | 20 | Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакций, ориентированию в пространстве. | |  |
| 88 | 21 | Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй». | |  |
| 89 | 22 | Подвижная игра «Мяч водящему». | |  |
| 90 | 23 | Подвижная игра «У кого меньше мячей». | |  |
| 91 | 24 | Подвижная игра «Школа мяча». | |  |
| 92 | 25 | Подвижные игры «Мяч в корзину», «Попади в обруч». | |  |
|  |  | **Легкая атлетика 10ч.** | |  |
| 93 | 1 | Бег, ходьба, прыжки, метание. | |  |
| 94 | 2 | Освоение навыков ходьбы и координационных способностей. | |  |
| 95 | 3 | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. | |  |
| 96 | 4 | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. | |  |
| 97 | 5 | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. | |  |
| 98 | 6 | Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | |  |
| 99 | 7 | Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | |  |
| 100 | 8 | Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | |  |
| 101 | 9 | Самостоятельные занятия. | |  |
| 102 | 10 | Самостоятельные занятия. | |  |

**Лист внесения изменений**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание | Примечание |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Календарно-тематическое планирование

4 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | № урока в разделе | Раздел, название урока в поурочном планировании | | Дата проведения |
|  | | | ***Знания о физической культуре 3ч.*** | |
| 1 | 1 | Когда и как возникли физическая культура и спорт. | |  |
| 2 | 2 | Современные Олимпийские игры. | |  |
| 3 | 3 | . Что такое физическая культура. | |  |
|  |  | **Легкая атлетика 10ч.** | |  |
| 4 | 1 | Бег, ходьба, прыжки, метание. Овладение знаниями. | |  |
| 5 | 2 | Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. | |  |
| 6 | 3 | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. | |  |
| 7 | 4 | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. | |  |
| 8 | 5 | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. | |  |
| 9 | 6 | .Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | |  |
| 10 | 7 | Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | |  |
| 11 | 8 | Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и каоординационных способностей. | |  |
| 12 | 9 | Самостоятельные занятия. | |  |
| 13 | 10 | Самостоятельные занятия. | |  |
|  |  | **Способы физкультурной деятельности 23ч.** | |  |
| 14 | 1 | .Твой организм. | |  |
| 15 | 2 | Игра "Проверь себя" на усвоение правил здорового образа жизни. | |  |
| 16 | 3 | Сердце и кровеносные сосуды. | |  |
| 17 | 4 | Органы чувств. | |  |
| 18 | 5 | Личная гигиена. | |  |
| 19 | 6 | Игра "Проверь себя" на усвоение правил личной гигиены. | |  |
| 20 | 7 | Закаливание. | |  |
| 21 | 8 | .Игра "Проверь себя" на усвоения правил закаливания. | |  |
| 22 | 9 | Мозг и нервная система. | |  |
| 23 | 10 | Органы дыхания. | |  |
| 24 | 11 | Органы пищеварения. Пища и питательные вещества. | |  |
| 25 | 12 | Игра "Проверь себя" на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи. | |  |
| 26 | 13 | Вода и питьевой режим. | |  |
| 27 | 14 | Тренировка ума и характера. | |  |
| 28 | 15 | .Игра "Проверь себя" на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня. | |  |
| 29 | 16 | Спортивная одежда и обувь. | |  |
| 30 | 17 | Игра "Проверь себя" на усвоение требование к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. | |  |
| 31 | 18 | Самоконтроль. | |  |
| 32 | 19 | Игра "Проверь себя" на усвоение требований самоконтроля. | |  |
| 33 | 20 | Первая помощь при травмах. | |  |
| 34 | 21 | Игра "Проверь себя" на усвоение правил первой помощи. | |  |
| 35 | 22 | .Твои физические способности. | |  |
| 36 | 23 | Твой спортивный уголок. | |  |
|  |  | **Лыжные гонки 12ч.** | |  |
| 37 | 1 | Все на лыжи! Овладения знаниями. | |  |
| 38 | 2 | Освоение техники лыжных ходов. | |  |
| 39 | 3 | Переноска и надевание лыж. | |  |
| 40 | 4 | Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. | |  |
| 41 | 5 | .Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками | |  |
| 42 | 6 | Повороты переступанием. | |  |
| 43 | 7 | Подъемы и спуски под уклон. | |  |
| 44 | 8 | Передвижение на лыжах до 1 км. | |  |
| 45 | 9 | Скользящий шаг с палками. | |  |
| 46 | 10 | Подъемы и спуски с небольших склонов. | |  |
| 47 | 11 | Подъемы и спуски с небольших склонов. | |  |
| 48 | 12 | Передвижение на лыжах до 1,5 км. | |  |
|  |  | **Гимнастика с основами акробатики 19ч.** | |  |
| 49 | 1 | Бодрость, грация, координация. | |  |
| 50 | 2 | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. | |  |
| 51 | 3 | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. | |  |
| 52 | 4 | Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. | |  |
| 53 | 5 | Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. | |  |
| 54 | 6 | Освоение висов и упоров, развитие силовых координационных способностей. | |  |
| 55 | 7 | Освоение висов и упоров, развитие силовых координационных способностей. | |  |
| 56 | 8 | Освоение навыков лазанья и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. | |  |
| 57 | 9 | Освоение навыков лазанья и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. | |  |
| 58 | 10 | Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. | |  |
| 59 | 11 | Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. | |  |
| 60 | 12 | Освоение навыков равновесия. | |  |
| 61 | 13 | Освоение навыков равновесия. | |  |
| 62 | 14 | Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. | |  |
| 63 | 15 | Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. | |  |
| 64 | 16 | Освоение строевых упражнений. | |  |
| 65 | 17 | Освоение строевых упражнений. | |  |
| 66 | 18 | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. | |  |
| 67 | 19 | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. | |  |
|  |  | **Подвижные и спортивные игры25ч.** | |  |
| 68 | 1 | Играем все! | |  |
| 69 | 2 | Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей. | |  |
| 70 | 3 | Способности к ориентированию в пространстве. | |  |
| 71 | 4 | Подвижная игра «К своим флажкам». | |  |
| 72 | 5 | Подвижная игра «Два мороза», «Пятнашки». | |  |
| 73 | 6 | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно- силовых способностей, ориентирование в пространстве. | |  |
| 74 | 7 | Подвижная игра «Прыгающие воробушки». | |  |
| 75 | 8 | Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». | |  |
| 76 | 9 | Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. | |  |
| 77 | 10 | Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно- силовых способностей. | |  |
| 78 | 11 | Подвижная игра «Кто дальше бросит». | |  |
| 79 | 12 | Подвижная игра «Точный расчет». | |  |
| 80 | 13 | Подвижная игра «Метко в цель». | |  |
| 81 | 14 | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. | |  |
| 82 | 15 | Ловля, передача. Броски и ведение мяча индивидуально, в парах. | |  |
| 83 | 16 | Ловля и передача мяча в движении. | |  |
| 84 | 17 | Броски в цель (кольцо, щит, мишень и обруч). | |  |
| 85 | 18 | Ведение мяча в движении по прямой (шагом и бегом). | |  |
| 86 | 19 | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. | |  |
| 87 | 20 | Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакций, ориентированию в пространстве. | |  |
| 88 | 21 | Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй». | |  |
| 89 | 22 | Подвижная игра «Мяч водящему». | |  |
| 90 | 23 | Подвижная игра «У кого меньше мячей». | |  |
| 91 | 24 | Подвижная игра «Школа мяча». | |  |
| 92 | 25 | Подвижные игры «Мяч в корзину», «Попади в обруч». | |  |
|  |  | **Легкая атлетика 10ч.** | |  |
| 93 | 1 | Бег, ходьба, прыжки, метание. | |  |
| 94 | 2 | Освоение навыков ходьбы и координационных способностей. | |  |
| 95 | 3 | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. | |  |
| 96 | 4 | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. | |  |
| 97 | 5 | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. | |  |
| 98 | 6 | Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | |  |
| 99 | 7 | Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | |  |
| 100 | 8 | Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | |  |
| 101 | 9 | Самостоятельные занятия. | |  |
| 102 | 10 | Самостоятельные занятия. | |  |

**Лист внесения изменений**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание | Примечание |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Информационно-образовательные ресурсы**

Нормативно-правовое обеспечение

.Федеральный государственный стандарт начального общего образования 2009;

• Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина 2009;

• Примерная программа начального общего образования М.: Просвещение, 2011.

• Основная образовательная программа МБОУ Михайловская СОШ

- Рабочая программа В. И. Лях «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2012).

Учебно-методическое обеспечение

- учебник для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2012).

- [Лях В. И.HYPERLINK "http://school-russia.prosv.ru/info.aspx?ob\_no=43868" **HYPERLINK "http://school-russia.prosv.ru/info.aspx?ob\_no=43868"Физическая культура. Методические рекомендации. 1 – 4 классы.**](http://school-russia.prosv.ru/info.aspx?ob_no=43868) М.: Просвещение, 2013

|  |
| --- |
| Материально-техническое обеспечение |
| Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» |
|  |
| Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. |
| Учебно-практическое оборудование |
| Бревно гимнастическое напольное |
| Козел гимнастический |
| Канат для лазанья |
| Перекладина гимнастическая (пристеночная) |
| Стенка гимнастическая |
| Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) |
| Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) |
| Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные |
| Палка гимнастическая |
| Скакалка детская |
| Мат гимнастический |
| Гимнастический подкидной мостик |
| Кегли |
| Обруч пластиковый детский |
| Планка для прыжков в высоту |
| Стойка для прыжков в высоту |
| Флажки: разметочные с опорой, стартовые |
| Лента финишная |
| Рулетка измерительная |
| Набор инструментов для подготовки прыжковых ям |
| Лыжи детские (с креплениями и палками) |
| Щит баскетбольный тренировочный |
| Сетка для переноски и хранения мячей |
| Сетка волейбольная |
| Аптечка |

**Лист внесения изменений**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание | Примечание |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |