

Пояснительная записка.

Цели и задачи изучения предмета:

целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её 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.

Рабочая учебная программа по физической культуре ориентирована на учащихся 1 - 4 классов и реализуется на основе следующих документов:

- 1.Федеральный компонент государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ МО РФ от №05. 03. 2004 г. № 1089) Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. (Приказ МО РФ от 6 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», Приказ МО РФ «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» № 1241 от 26 ноября 2010 года).
- 2.Примерная программа начального, общего образования по физической культуре (Письмо Департамента государственной политики и образовании Минобрнауки России от 07.07.2005г. № 03-1263).
- 3.Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования (Приложение к приказу Минобрнауки России от 09. 03. 2004 г. №11312).
- 4.Программа авторов В.И. ЛЯХ.
- 5.Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2011-2012 учебный год.

6.Требование к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержанием учебных предметов федерального компонента государственного стандарта общего образования.

Программа реализуется на основе УМК «Школа2100» автор В.И. ЛЯХ. учебник Мой друг - физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов.

Обоснование выбора УМК:

Содержание курса доступно для учащихся МОУ «СОШ№ 8» школьного возраста и обеспечивает достижение положительных результатов в обучении и возможности личностного развития ребенка.

Структура учебного курса

Класс	Раздел	Количество часов по типовой программе	Количество часов в рабочей программе	Объяснение
1-4 класс	Знания о физической культуре –	12	12	
	Способы физкультурной деятельности	12	12	
	Физическое совершенствование	246	246	

В рабочую учебную программу включён региональный компонент в количестве 15 часов.

Данная программа составлена с учетом регионального компонента. Цель – дать учащимся сведения из разных областей жизни людей Республики Коми, воспитывать уважение к традициям коми народа, любовь к Республике Коми. РК изучается в разделах программы подвижные игры, лыжная подготовка на основе игр коми народа в пределах 15 % учебного времени.

Класс	Раздел, тема урока	Количество отводимого времени	Способ реализации
1 класс	Подвижные игры		
2 класс	Подвижные игры	27	
3 класс	Подвижные игры, лыжная подготовка	23	
4 класс	Лыжная подготовка, подвижные игры	23	

2.3. Содержание учебного предмета

Примерное распределение программного материала

Разделы программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре – 12 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.
Способы физкультурной деятельности – 12 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.
Физическое совершенствование – 246 ч.:	61 ч.	62 ч.	62 ч.	61 ч.
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – 8 ч.	2 ч.	2 ч.	2 ч.	2 ч.
2. Спортивно-оздоровительная деятельность – 238 ч.				
гимнастика с основами акробатики – 64 ч.	16 ч.	16 ч.	16 ч.	16 ч.
легкая атлетика – 50 ч.	14 ч.	15 ч.	11 ч.	10 ч.
лыжные гонки – 48 ч.	12 ч.	12 ч.	12 ч.	12 ч.
плавание – 22 ч.			11 ч.	11 ч.
подвижные и спортивные игры – 54 ч.	17 ч.	17 ч.	10 ч.	10 ч.
общеразвивающие упражнения				

Физическая культура (4 ч.). 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 (4 ч.). История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения (4 ч.). 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 (4 ч.). 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 (4 ч.). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения (4 ч.). Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (8 ч.). 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 (64 ч.). Организующие команды и приёмы. 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. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика (50 ч.). 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; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки (48 ч.). Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание (22 ч.). Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры (54 ч.). На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой 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.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

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

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

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

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

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

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

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

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

2.4. Календарно - тематический план

Тематическое планирование уроков физкультуры

1 класс

2 часа в неделю(66 часов).

№п\п	Темы уроков	Кол-во часов
1.	Содержания и организация уроков.	1ч.
2.	Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча руками.	1ч.
3-4.	Повороты с переступанием. Упражнения в прыжках и И в равновесии.	2ч.
5.	Построение в шеренгу. Ходьба и бег.	1ч.
6.	Нахождение своего места в колонне. Ходьба и бег врассыпную.	1ч.
7.	Перестроение в круг из шеренги.	1 ч.
8.	Ходьба и бег по кругу. Упражнения в равновесии.	1ч.
9-10.	Ходьба с изменением направление движения.	2ч.
11.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1ч.
12.	Повороты прыжком направо и налево.	1ч.
13.	Разучить перестроение в круг из шеренги.	1ч.
14.	Метание на дальность. Упражнять в беге и равновесии.	1ч.
15-16.	Ходьба с изменением темпа движения.	2ч.
17.	Ходьба и бег по кругу. Бег в рассыпную.	1ч.
18.	Ходьба и бег с ускорением и замедлением	1ч.
19.	Ходьба и бег парами. Бег змейкой.	1ч.
20.	Ходьба и бег с изменением направления движения.	1ч.
21.	Ходьба и бег парами. Бег змейкой.	1ч.
22.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1ч.
23-24.	Ходьба и бег между предметами.	2ч.

25-26.	Ходьба и бег колонной по одному с остановкой по сигналу учителя.	2ч.
27.	Ходьба и бег с изменением направления движения.	1ч.
28.	Ходьба и бег с перепрыгиванием.	1ч.
29.	Ходьба и бег с остановкой по сигналу.	1ч.
30.	Ходьба и бег с ускорением и замедлением движения.	1ч.
31.	Ходьба и бег по кругу.	1ч.
32.	Техника передвижения на лыжах.	1ч.
33.	Передвижение ступающим шагом без палок.	1ч.
34.	Повороты на месте переступанием вокруг пяток.	1ч.
35.	Повороты на месте переступанием.	1ч.
36-37	Передвижение скользящим шагом.	2ч.
38-39	Передвижение по лыжне скользящим шагом.	2ч.
40.	Умение идти высоко поднимая бёдра.	1ч.
41.	Ходьба и бег между предметами.	1ч.
42.	Ходьба и бег врассыпную, по кругу.	1ч.
43.	Ходьба и бег парами.	1ч.
44.	Ходьба и бег парами.	1ч.
45.	Ходьба и бег между предметами.	1ч.
46	Ходьба и бег в колонне по одному.	1ч.
47.	Ходьба и бег по кругу, змейкой.	1ч.
48.	Прыжки в длину с места.	1ч.
49-50.	Ходьба по гимнастической скамейке парами.	2ч.
51.	Ходьба и бег колонной по одному.	1ч.
52.	Ходьба и бег парами и змейкой.	1ч.
53-54.	Ходьба и бег с изменением направления движения.	2ч.
55-56.	Ходьба и бег с остановкой по сигналу учителя.	2ч.
57.	Ходьба с ускорением и замедлением темпа.	1ч.
58.	Ходьба и бег парами. Прыжки в длину с места.	1ч.
59-60.	Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.	2ч.
61.	Ходьба и бег с изменением темпа движения.	1ч.
62-63.	Ходьба и бег с выполнением заданий.	2ч.
64.	Ходьба и бег змейкой.	1ч.
65.	Ходьба и бег с остановкой по сигналу.	1ч.
66.	Упражнения в ходьбе с выполнением движений.	1ч.

2 класс

1 четверть. 27 ЧАСОВ.

дата	№	Тема	Кол-во часов	корректировка
	1	«Физическая культура»у древних народов РК	1	
	2	Техника высокого старта на дистанции 30 м	1	
	3	Техника разминочных движений: беговых, прыжковых; челночный бег.	1	
	4-5	Совершенствование техники разминочных движений, высокого старта; метание малого мяча.	2	
	6-7	Метание мяча на дальность и бег на дистанцию 500 м.	2	
	7-8	Техника прыжков через скакалку	2	
	9	Совершенствование техники прыжков через скакалку.	1	
	10-11	Совершенствование строевых элементов: построение в шеренгу, колонну, повороты.	2	
	12-13	Совершенствование строевых упражнений	2	
	14	Совершенствование техники поворотов направо и налево; тренировка в подтягивании и подъёме туловища.	1	
	15-16	Повторение акробатических упражнений: перекаты, назад и вперёд, кувырок вперёд.	2	
	17-18	Лазание по канату произвольным способом; стойка на лопатках с согнутыми коленями.	2	
	19-20	Подвижные игры: «Метко в цель», «Мяч над головой», «Лиса и куры», «Ловля оленя» РК	2	
	21-22	Подвижные игры:»Удочка», «Перебежка с выручкой», «День и ночь»	2	
	23-24	Подвижные игры: «У медведя во бору», «Охотники и утки»,	2	

		«Передал – садись»		
	25-26	Подвижные игры: коми народные игры РК	2	
	27	Повторение. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1	
	2 четверть	- 21 час		
	1-2	Техника выполнения перестроений в колонну по два и по четыре	2	
	3-4	Закрепление техники выполнения перестроений	2	
	5-6	Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом	2	
	7-8	Совершенствование техники лазания по канату и выполнения акробатических упражнений	2	
	9	Совершенствование техники кувырка вперёд в группировке, «мост» из положения лёжа	1	
	10	Перекаты назад в группировке; «мост» из положения лёжа и стойка на лопатках.	1	
	10-11	Совершенствование акробатических упражнений	2	
	13-14	Развитие ловкости и скоростной выносливости посредством подвижных игр.	2	
	15-16	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Удочка», «Прыжки по полоскам»	2	
	17-18	Подвижные игры «Стой, олень», эстафеты с преодолением препятствий РК	2	
	19-20	Подвижные игры с разной направленностью.	2	
	21	Тестирование. Подвижные игры. РК	1	
	3 четверть	30 часов		
	1	«Древнегреческие Олимпийские игры»	1	
	2-3	Совершенствование техники прыжка с места; прыжков через скакалку с вращением вперёд.	2	

	4-5	Обучение метанию малого мяча в мишень.	2	
	6-7	Совершенствование техники выполнения упражнений с большим мячом, игры с мячом.	2	
	8-11	Развитие ловкости и координации посредством подвижных игр с разной направленностью	2	
	12-13	. Подвижные игры: «Защита укрепления», «Попади в мяч», «Подвижная цель»	2	
	14-15,16	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: «Прыгающие воробушки», «Прыжки по полоскам», «Удочка»	3	
	17- 18	Значение занятий физкультурой на свежем воздухе. Техника передвижения ступающим и скользящим шагом. РК	2	
	19-20	Обучение технике скользящего шага с активной работой рук. РК	2	
	21- 22	Знакомство с техникой спуска в основной стойке; техника подъёма ступающим шагом. РК	2	
	23 - 24	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом. РК	2	
	25 - 26	Совершенствование техники спуска с горы и подъёма. РК	.2	
	27 – 28	Соревнование по лыжным гонкам на дистанции 1000м. Совершенствование техники спуска и подъёма. РК	2	
	29 - 30	Коми народные игры «Ловля оленей», «Стой, олень», игры с санями. РК	2	
	4 четверть	24 часа		
	1	«Физические упражнения, их отличие от естественных движений.» РК	1	
	2-3	Обучение техники высокого	2	

		старта и стартового ускорения.		
	4-5	Совершенствование техники высокого старта	2	
	6-7	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: «Невод», «Заяц без дома», «Перебежка с выручкой» РК	2	
	8-9	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	2	
	10-11, 12	Обучение ведению мяча в движении и последующей передаче в парах.	3	
	13,14	Обучение передаче мяча от груди в парах, метание мяча на дальность	2	
	15-16	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Прыжки по полоскам»	2	
	17-18,19	Упражнения в равновесии, со скакалкой. Эстафеты с длинной скакалкой.	3	
	20	Игры на творческое воображение: «Муравейник», «Гадкий утёнок»	1	
	21-22	Подвижные игры на материале спортигр: «Охотники и утки», «Гонка мяча по кругу», «Ловля оленя» РК	2	
	23-24	«Двигательный режим в период летних каникул». Подвижные игры.	2	

3класс
1 четверть. 27 ЧАСОВ.

	№ урока	Тема	Кол- во часов	<i>корректиров ка</i>
	1	Физкультура у народов Древней Руси.	1	
	2	Повторение техники высокого старта и техники прыжка в длину с места	1	
	3	Прыжок в длину в шаге с приземлением на обе ноги; прыжки с высоты с мягким приземлением	1	
	4	Техника прыжка в длину с 3-5 шагов разбега	1	
	5-6	Совершенствование техники разминочных движений, высокого старта; прыжки	2	
	7-8	Эстафета с прыжками; полоса препятствий. Подвижные игры: «Мяч в стену», «Мяч вдогонку», «Метко в цель», «Обгони мяч»	2	
	9- 11	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивания»	2	
	12-14	Техника метания мяча из-за спины через плечо на дальность с места; метание мяча в цель	2	
	15 -16	Вхождение в воду, передвижение по дну бассейна, бег, прыжки с гребковыми движениями рук.	2	
	17-18	Совершенствование техники метания мяча в цель	2	
	19-20	Техника передачи мяча снизу после двух шагов, от груди после 2-х шагов	2	
	21-22	Совершенствование передвижения в воде с гребковыми движениями.	2	
	23- 24	Эстафета с набивным мячом; полоса препятствий, подвижные игры: «Подвижная цель», «Собери жёлуди»	2	
	25-26	Подвижные игры: коми народные игры РК	2	
	27	Повторение. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1	
	2 четверть	- 21 час		
	1-2	Упражнение на всплывание и лежание	2	

		на груди: «Поплавок», «Медуза», «Стрела»		
	3-4	Кувырок вперед слитно в группировке.	2	
	5-6	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений: два кувырка слитно, мост из положения лёжа.	2	
	7-8	Стойка на лопатках прогнувшись и лазание по канату произвольным способом.	2	
	9	Лазание по канату с захватом каната ногами скрестно.	1	
	10-11	Совершенствование техники лазания по канату.	2	
	13-14	Техника опорного прыжка через «козёл»; прыжки через скакалку с вращением назад	2	
	15-16	Совершенствование техники опорного прыжка, лазания по канату, прыжков через скакалку.	2	
	17-18	Совершенствование техники пройденных акробатических упражнений, техника преодоления полосы препятствий.	2	
	19-20	Кроль на груди: согласование движений руками и ногами, скольжение на груди.	2	
	21	Подвижные игры: «Совушка», «Салки – ноги от земли», «Салки с проползанием между ног»	1	
	Зчетверть	30 часов		
	1	Виды физических упражнений; спортивные игры.	1	
	2-3	Совершенствование техники ступающего шага с переходом на скользящий. РК	2	
	4-5	Совершенствовать передвижение скользящим шагом с широкой амплитудой работы рук (без палок) РК	2	
	6-7	Обучение технике одновременного бесшажного хода на лыжах. РК	2	
	8-11	Повторение поворотов вправо и	2	

		влево «веером», подъём «ёлочкой», «полуёлочкой». РК		
	12-13	Повороты в движении, переступанием, прохождение дистанции 400 м на скорость. РК	2	
	14-15	Совершенствование техники спуска со склона в низкой стойке; торможение «плугом». РК	2	
	16-17	Совершенствование техники подъёма на склон «наискось», «лесенкой». РК	2	
	18-19	Совершенствование техники пройденных упражнений: скольжение с палками, подъёмов и спусков в низкой и основной стойках, торможение «плугом». РК	2	
	20-21	Совершенствование пройденных упражнений, игра «Пройди в ворота». РК	2	
	22	Игры- эстафеты на дистанции до 100м «Кто быстрее?», «Вызов номеров», «Не задень». РК	1	
	23- 25	«Эстафета на санках», «Эстафета на горке» РК	2	
	26-27	Вхождение в воду: соскоком вниз ногами с бортика бассейна, игра «Играющие дельфины».	2	
	28	Подвижные игры: «Крепость», «Маленький хоккей», «Успей сесть на санки»	1	
	29- 30	Обучение техники плавания способом кроля на спине.	2	
	4 четверть	24 часа		
	1	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики. Влияние физической культуры на ЧСС.	1	
	2-3	Повторение разбега в 3 шага в прыжках в высоту и метание мяча в цель.	2	
	4-5	Совершенствование техники прыжков в высоту и метание в цель.	2	
	6-7	Совершенствование техники высокого старта, закрепление	2	

		техники движения рук и ног при выполнении команд высокого старта.		
	8-9	Совершенствование строевых упражнений: ходьба «змейкой», противоходом, фигурная маршировка.	2	
	10-11	Совершенствование строевых упражнений: перестроение из одной в две и три шеренги; из колонны по два в колонну по четыре.	2	
	12-13	Совершенствование техники плавания способом кроля на спине.	2	
	14-15	Повторение техники преодоления полосы препятствий, встречная эстафета, игра-эстафета «Кто быстрее?»	2	
	17-18	Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине.	2	
	19-20	Игры и эстафеты с длинной скакалкой.	2	
	21-23	Игры на творческое воображение: «Муравейник», «Парад планет», «Гадкий утёнок».	2	
	24	«Двигательный режим в период летних каникул». Подвижные игры.	1	

4 класс
(3 урока в неделю)

1 четверть. 27 ЧАСОВ.

	№урока	Тема	Кол-во часов	Корректировка
	1	Физкультура в России , её роль для подготовки солдат русской армии.	1	
	2-3	Повторение строевых упражнений и перестроения, разученных в 3 классе. Разновидности ходьбы и бега.	2	
	4-5	Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега.	2	
	6-7	Техника прыжка в длину с 3-5 шагов разбега с отталкиванием из определённой зоны.	2	
	8-9	Совершенствование техники прыжков. Прыжки через верёвочку на высоте 30-60см. Прыжки в высоту с одного шага.	2	
	10	Эстафета с прыжками; полоса препятствий. Подвижные игры: «Мяч в стену», «Мяч вдогонку», «Метко в цель», «Обгони мяч»	1	
	11-13	Метание мяча через плечо из-за спины на дальность. Метание мяча в цель по горизонтальной мишени.	3	
	14-15	Техника метания мяча в цель по горизонтальной и вертикальной мишени.	2	
	16-17	Вхождение в воду, передвижение по дну бассейна, бег, прыжки с гребковыми движениями рук.	2	
	18 -19	Совершенствование техники метания мяча в цель с разбега способом из-за спины.	2	

	20	Игры –эстафеты с мячами.	1	
	21-22	Совершенствование передвижения в воде с гребковыми движениями.	2	
	23- 24	Подвижные игры с мячом: «Ловишки с мячом», «Выбей мяч из круга».	2	
	25-26	Подвижные игры: коми народные игры РК	2	
	27	Повторение. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1	
	2 четверть	- 21 час		
	1-2	Упражнение на всплывание и лежание на груди: «Поплавок», «Медуза», «Стрела»	2	
	3-4	Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	2	
	5-6	Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке.	2	
	7-8	Лазанье по канату произвольным способом в три приёма.	2	
	9	Совершенствование техники лазания по канату.	1	
	10-11	Акробатические упражнения. 2-3 кувырка в группировке слитно.	2	
	12-13	Совершенствование техники кувырка вперёд и назад лёжа на спине.	2	
	14-16	Кувырок в группировке «мост» из положения лёжа на спине. «Мост» из положения стоя.	2	
	17-18	Совершенствование техники пройденных акробатических упражнений, техника преодоления полосы препятствий.	2	

	19-20	Кроль на груди: согласование движений руками и ногами, скольжение на груди.	2	
	21	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	
	3четверть	30 часов		
	1-2	Кроль на спине: скольжение руки вдоль туловища.	2	
	3	Обучение бесшажному и одновременному двушажному ходам. РК	1	
	4-5	Обучение технике одновременного бесшажного и двушажного хода на лыжах. РК	2	
	6-7	Обучение размыканию в шеренге влево и вправо приставным шагом. Повороты переступанием. РК	2	
	8-11	Обучение техники спуска со склона, с техникой подъёма на склон ступающим шагом. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом с палками. Спуск и подъём изученными способами. РК	4	
	12-13	Совершенствование на учебной лыжне скользящего шага. Чередование подъёма на склон ступающим шагом и «лесенкой». РК	2	
	14-15	Передвижение на местности с равномерной скоростью. Соревнование по лыжным гонкам на дистанции 100м	2	
	16-17	Свободное катание с гор на лыжах и санках. Передвижение равномерной скоростью до 2 км. РК	2	
	18-19	Совершенствование техники пройденных упражнений: скольжение с палками, подъёмов и спусков в низкой и	2	

		основной стойках.. РК		
	20-21	Совершенствование пройденных упражнений, игра «Пройди в ворота». РК	2	
	22-23	Игры- эстафеты на дистанции до 100м «Кто быстрее?», «Вызов номеров», «Не задень». РК	2	
	24-25	«Эстафета на санках», «Эстафета на горке» РК	2	
	26-27	Кроль на спине с подключением работы ногами и гребка одной рукой.	2	
	28	Подвижные игры: «Крепость», «Маленький хоккей», «Успей сесть на санки»	1	
	29- 30	Кроль на спине с гребком, выполняемым одновременно правой и левой руками.	2	
	4 четверть	24 часа		
	1	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики. Основные способы регулирования физической нагрузки.	1	
	2-3	Метание мяча из-за спины. Метание стоя боком по направлению метания.	2	
	4-5	Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега с отталкиванием одной ногой.	2	
	6-7	Совершенствование техники прыжка в длину с 3-5 шагов разбега.	2	
	8-9	Повторение упражнений на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.	2	
	10-12	Ходьба на бревне на носках, выпадами, спиной вперёд, с грузом на голове, повороты на носках. Стойка на одной ноге.	3	
	13-14	Совершенствование техники плавания способом кроля на спине.	2	

	15-16	Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры» с элементами баскетбола «Поймай мяч», «Мяч – соседу».	2	
	17-18	Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине.	2	
	19-20	Игры и эстафеты на материале раздела «Лёгкая атлетика»: «Чемпионы скакалки», «Подвижная цель».	2	
	21-23	Подвижные игры и эстафеты на материале раздела «Гимнастика» и «Спортивные игры»	3	
	24	Здравствуй, лето! Правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в летний период на каникулах.	1	

2.6. Критерии и нормы оценки знаний

Теоретические знания:

«5» - ученик демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из своего опыта;

«4» - содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки в ответе;

«3» - отсутствует логическая последовательность, не содержится должной аргументации и умения использовать знания в практике

«2» - за плохое понимание и знание материала.

2). Техника владения двигательными действиями:

«5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и точно;

«4» - двигательные действие выполнено в основном правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается скованность движения;

«3» - двигательное движение выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению;

«2» - двигательное движение выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

3). За умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

«5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленных на развитие конкретного физического качества, атлетической или ритмической гимнастики, может организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять его для выполнения задания;

«4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности;

«3» - допущены грубые ошибки в подборе и демонстрации комплексов упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подбора инвентаря, удовлетворительно контролирует ход и итоги задания;

«2» - учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

4). За уровень физической подготовленности:

оценки «5», «4», «3» ставятся за выполнение нормативов комплексной программы и тестов физической подготовки, с учетом сдвигов показателей в сторону увеличения за определенный отрезок времени

2.7. Требования к уровню подготовки учащихся на ступень обучения

Обобщенным требованием к обучающей деятельности учителя физической культуры является овладение всеми базовыми разновидностями способов двигательной деятельности (определенными программой) всеми учениками отнесенными к основной медицинской группе на уровне навыка. Исключение могут составить ученики имевшие более 30% пропусков занятий по уважительной причине. Во всех других случаях преподаватель несет ответственность за соответствие уровня обученности учеников требованиям к результатам представленным ниже.

По окончании учебного года ученики должны владеть техникой:

1 класс - горизонтальных и вертикальных вращений на 180(приземление без потери равновесия)

- падение и вставания при передвижении на лыжах
- ходьбы с фиксированной осанкой
- ходьбы по разметке (фигурам)
- бега с изменением направления и амплитуды движения ног
- поворота на лыжах, переступанием (от пятки)
- спуска на лыжах в любой стойке
- устойчивого и мягкого приземления после прыгивания (возвышение малой высоты)
- прыжка в длину с места с мягким приземлением на обе ноги
- преодоление препятствий перелезанием, прыжком с опорой, запрыгиванием - спрыгиванием
- лазания по гимнастической стенке, скамейке
- выполнения команд: “В одну шеренгу становись!”, “В одну колонну становись!”, “равняйся, смирно,вольно, шагом марш, стой, на месте, от середины вправо - влево разомкнись
- подбрасывания и ловли различных мячей двумя руками
- передача и ловля различных мячей одной рукой (снизу - сверху - сбоку)
- ритмической ходьбой с прохлопыванием.

2 класс - 2 кувырка вперед

- горизонтальных и вертикальных вращений на 360 (приземление без потери равновесия)
 - стойка на лопатках
- падение и вставание при спуске на лыжах
- бег по сигналу из различных исходных положений и высокого старта
- попеременный двухшажный ход без палок
- подъем на лыжах переступанием в движении
- подъем на лыжах елочкой, лесенкой
- разметки 3-шагов разбега для прыжков в высоту
- преодоления высоты 50 см, согнув ноги с прямого разбега

- перелезания со снаряда на снаряд
- ползания по скамейке, по полу
- выполнения команд “направо - налево”, “шире шаг”, “короче шаг”
- ведение баскетбольного мяча руками
- ведение баскетбольного мяча ногами
- метание малого мяча из положения “стоя лицом”
- жонглирование 2-мя мячами (малыми, средними)
- прохлопывание музыкального ритма.

3 класс - выполнение команд: разомкнись, сомкнись, кругом, в две шеренги (колонны) стройся, налево - направо - марш, противходом марш

- кувырки назад
- падения вперед - назад, вправо - влево (со страховкой)
- бег с ускорением
- бег высоко поднимая бедро
- разметка короткого разбега в прыжках в длину
- отталкивание в шаге с мягким приземлением на две ноги с короткого разбега
- разметка разбега в пять шагов в прыжках в высоту
- прыжок в высоту перешагиванием с пяти шагов разбега
- перелезания через препятствие равное (больше) роста школьника
- преодоления препятствия 0,5 роста школьника перемахом с опорой
- лазания в три приема на три метра от места хвата
- прием и отбивание мяча руками снизу
- подбрасывание мяча на разную (задаваемую) высоту
- ловля и передача мяча двумя руками от груди
- метание мяча в цель
- метание мяча с места из исходного положения стоя боком
- ритм разбега в прыжках, метании мяча с места
- кроль на груди (не менее 25м.)
- торможение полуплугом, плугом.

4 класс - вис лежа, присев, согнувшись, переход в упор

- перехода из одного вися в другой
- одновременный одношажный ход
- кроль на спине (не менее 25м)
- опорный прыжок согнув ноги по разделениям (вскок-соскок)
- прыжок в длину согнув ноги с короткого разбега при отталкивании из квадрата 50x50 см
- лазание в два приема (3 м от места хвата)
- выполнения команд в движении (налево - направо по 2, 3, 4 марш, дистанция, интервал)
- передачи мяча ударом снизу (кулаком, ладонью)
- передачи мяча двумя руками в движении
- бросок мяча двумя руками от груди в цель (из 5 попыток)

- остановка мяча ногами
- перемещение в висе на шесте (канате) с препятствия на препятствие
- ускоренного, замедленного ритма выполнения различных двигательных действий.

2.8. Список литературы для учителя

для учащихся

Литература для учащихся:

___ Учебник «Физическая культура» 1-4 кл. «Просвещение» г. Москва 2010г.

Литература для учителя:

- В. И. Лях «Программа 1 – 11 класс», «Просвещение» г. Москва 2010г.
- Учебник «Физическая культура» 1-4 кл. «Просвещение» г. Москва 2010 г.
- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. «Вако» г. Москва 2010 г.
- Журналы «Физкультура в школе»
- Книги из серии «Физкультура и спорт»
- Погадаев Г. И. «Настольная книга учителя физкультуры», «Просвещение» г. Москва 2010г.

для учителя

Учебно –методические пособия и рекомендации

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.