

 Рабочая программа по физической культуре для начальных классов общеобразовательной школы составлена на основе Федерального государ­ственного образовательного стандарта начального общего обра­зования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура».

**Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета.**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
* использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
* соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
* организовывать и проводить занятий 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;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**Содержание учебного предмета, курса.**

 **Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

**Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

* *Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.
* *Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

***Легкая атлетика***

* *Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».
* *Низкий старт.*
* *Стартовое ускорение.*
* *Финиширование.*

***Подвижные игры***

* *На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).
* *На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».
* *На материале спортивных игр:*

*1) Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*2) Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*3) Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема. Раздел. | Кол-во часов |
| **Знания о физической культуре (4 ч)** |
| 1 | Вводный. Правила поведения. Построение в шеренгу, в колонну. Понятия «о.с», «смирно», «вольно». П/и «Займи свое место» | 1 |
| 2 | Обучение построению. Низкий старт. Игра «Ловишка» | 1 |
| 3 | Строевые упражнения. Бег 30 м. Высокий старт. Игра «Салки с домом» | 1 |
| 4 | Челночный бег 3х10 м. Игра «Гуси-лебеди» | 1 |
| **Легкая атлетика (26 ч)** |
| 5 | Расчет по порядку. Прыжки в длину с места. Игра «Удочка» | 1 |
| 6 | Строевые упражнения. Игра «Жмурки» | 1 |
| 7 | Метание мяча на дальность. Игра «Пятнашки» | 1 |
| 8 | Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета с мячом | 1 |
| 9 | Прыжки в длину с места. Контроль двигательных качеств. | 1 |
| 10 | Режим дня и личная гигиена. Игра «Два Мороза» | 1 |
| 11 | Способы развития выносливости. Игры «Два Мороза», «Удочка» | 1 |
| 12 | Бег. Игра «Воробушки-попрыгунчики» | 1 |
| 13 | Народные игры. Игра «Горелки» | 1 |
| 14 | Метание мяча в цель. Игра «Охотник и зайцы» | 1 |
| 15 | Построение в две шеренги. Подъем туловища за 30 сек. Игра «Кто быстрее схватит» | 1 |
| 16 | Упражнение «вис на гимнастической стенке на время». Игра «Совушка» | 1 |
| 17 | Перекаты. Игра «Передача мяча в тоннеле» | 1 |
| 18 | Кувырок вперед.  | 1 |
| 19 | Упражнение «стойка на лопатках». Игра «Займи свое место» | 1 |
| 20 | Упражнение «мост». Упражнения акробатики | 1 |
| 21 | Контроль двигательных качеств. Ходьба по гимнастической скамейке | 1 |
| 22 | Лазание по наклонной скамейке. Игра «Класс, смирно!» | 1 |
| 23 | Контроль двигательных качеств: подтягивания из виса лежа. Игра «Правильный номер» | 1 |
| 24 | Упражнения в равновесии. Игра «Волк во рву» | 1 |
| 25 | Вис на гимнастической стенке. Игра «Волк во рву» | 1 |
| 26 | Кувырок вперед поточным методом. П/игры | 1 |
| 27 | Упражнения акробатики. Перекат назад | 1 |
| 28 | Строевые упражнения. П/игры | 1 |
| 29 | Способы закаливания. Игра «Удочка» | 1 |
| 30 | Упражнения в равновесии. Игра «Змейка» | 1 |
| **Гимнастика с основами акробатики (17 ч)** |
| 31 | Прыжки со скакалкой. Игра «Солнышко» | 1 |
| 32 | Кувырок вперед. Эстафеты со скакалкой | 1 |
| 33 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. | 1 |
| 34 | Совершенствование упражнений. Полоса препятствий | 1 |
| 35 | Размыкание, смыкание приставным шагом в шеренге. Перемещение по гимнастической стенке. Игра «Ноги на весу» | 1 |
| 36 | Лазанье по канату. Игра «Ноги на весу» | 1 |
| 37 | Вращение обруча. Развитие выносливости в круговой тренировке | 1 |
| 38 | Лазанье по гимнастической стенке.  | 1 |
| 39 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Лазанье по канату | 1 |
| 40 | Упражнения в равновесии. Игра «Третий лишний» | 1 |
| 41 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Игра «Удочка» | 1 |
| 42 | Акробатические упражнения. Упражнения полосы препятствий. | 1 |
| 43 | Акробатические упражнения. Игра «Чехарда» | 1 |
| 44 | Акробатические упражнения. Упражнения полосы препятствий. | 1 |
| 45 | Прыжки на двух ногах. Лазанье по канату. Игра «День и ночь» | 1 |
| 46,47 | ОРУ. Эстафета «Веселые старты» | 2 |
| **Подвижные игры (25 ч)** |
|  48 | ОРУ. Игры для формирования правильной осанки «Замри», «Исправить осанку!» | 1 |
| 49 |  ОРУ. Общеразвивающие игры «На прогулку», «Пустое место», «Ловля обезьян» |  1 |
|  50 | ОРУ. Общеразвивающие игры «Салки от земли», «Медведи и пчелы», «Дерево дружбы» | 1 |
|  51 |  ОРУ. Общеразвивающие игры «У медведя во бору», «Белые медведи», «Два Мороза» |  1 |
|  52 | ОРУ. Игры со скакалками «Зеркало», «Забегалы», «Удочка» | 1 |
|  53 | ОРУ. Игры для подготовки к строю «Построение в шеренгу», «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее встанет в круг» | 1 |
|  54 | ОРУ. Игры с прыжками «Прыжки по кочкам», «Прыгающие воробышки», «Волк во рву» | 1 |
|  55 | ОРУ. Игры с прыжками «Волк во рву», «Лягушата и цапля», «Парашютисты» | 1 |
|  56 | ОРУ. Игры с метанием «Метко в цель», «Мяч соседу», «Гонка мячей» | 1 |
|  57 | ОРУ. Игры с метанием «Бегуны и метатели», «Подвижная цель», «Передал-садись» | 1 |
|  58 | ОРУ. Игры лазанием и перелезанием «Поезд», «Альпинисты» | 1 |
|  59 | ОРУ. Игры для развития внимания «Правильно-неправильно», «Копна-тропинка-кочки», «Быстро шагай!» | 1 |
|  60 | ОРУ. Игры для развития внимания «Двенадцать палочек», «Запрещенное движение» | 1 |
|  61 | ОРУ. Игры для развития двигательных качеств «Кто быстрее?», «Третий лишний», «Салки» | 1 |
|  62 | ОРУ. Эстафеты с мячом | 1 |
|  63 | ОРУ. Эстафеты с бегом | 1 |
|  64 | ОРУ. Эстафеты с прыжками | 1 |
|  65 | ОРУ. Эстафеты со скакалками | 1 |
|  66 | ОРУ. Подвижные игры с бегом | 1 |
|  67 | ОРУ. Подвижные игры с метанием мяча | 1 |
|  68 | ОРУ. Эстафета «Догони» | 1 |
|  69 | ОРУ. Эстафета с предметами | 1 |
|  70 | ОРУ. Подвижные игры с прыжками | 1 |
|  71 | ОРУ. Игры лазанием и перелезанием | 1 |
|  72 | ОРУ. Игры на развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
|  **Легкая атлетика (27ч)** |
| 73 | Развитие координации в ОРУ с малыми мячами. Броски и ловля малого мяча. Игра «Вышибалы» | 1 |
| 74 | Броски и ловля мяча в паре. Игра «Вышибалы» | 1 |
| 75 | Броски мяча одной рукой. Игра «Снежки» | 1 |
| 76 | Упражнения с мячом у стены. Игра «Охотники и утки» | 1 |
| 77 | Ведение мяча на месте и в продвижении. Игра «Мяч из круга» | 1 |
| 78 | Броски мяча в кольцо способом « снизу». Игра «Мяч соседу» | 1 |
| 79 | Броски мяча в кольцо способом «сверху». Игра «Горячая картошка» | 1 |
| 80 | Баскетбольные упражнения с мячом в парах. Игра «Гонки мячей в колоннах» | 1 |
| 81 | Броски и ловля мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» | 1 |
| 82 | Броски набивного мяча из-за головы. Игра «Вышибалы» | 1 |
| 83 | Броски набивного мяча из-за головы. Игра «Удочка» | 1 |
| 84 | Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Быстрая подача» | 1 |
| 85 | Координация в перекатах в группировке. Игра «Охотники и утки» | 1 |
| 86 | ОРУ с гимнастическими палками. Эстафета | 1 |
| 87 | Игры с мячами. | 1 |
| 88 | Развитие скоростно-силовых качеств во время круговой тренировки | 1 |
| 89 | Развитие координации посредством ОРУ. Игра «Пустое место» | 1 |
| 90 | Прыжки в длину с места. Игра «Коньки-горбунки» | 1 |
| 91 | Контроль за развитием двигательных качеств. Игра «Коньки-горбунки» | 1 |
| 92 | Развитие равновесия посредством ОРУ. Игра «Охотники и утки» | 1 |
| 93,94 | Контроль за развитием двигательных качеств. Игра «Правильный номер» | 2 |
| 95 | Игровые действия эстафет. Игра «Перетяжки» | 1 |
| 96 | Развитие выносливости. Игра «День и ночь» | 1 |
| 97 | Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 98 | Прыжки в длину с разбега. Эстафета «Кто дальше прыгнет?» | 1 |
| 99 | Контроль за развитием двигательных качеств | 1 |