

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государ­ственного образовательного стандарта начального общего обра­зования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура».

**ПЛАНИРУЕМЫЕ предметные результаты освоения учебного предмета**

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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**

**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 раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укатишься за два шага».
* *На материале раздела «Плавание»:* «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».
* *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 урока** | **Кол – во часов** |
| **Легкая атлетика (9 ч)** |  |
| **Ходьба и бег (4 ч)** |  |
| 1 | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Пустое ме­сто». Инструктаж по ТБ | 1 |
| 2,3 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Бе­лые медведи». Олимпийские игры: история возник­новения | 2 |
| 4 | Бег на результат *(30, 60м).* Игра «Смена сторон». По­нятия «эстафета», «старт», «финиш» | 1 |
| **Прыжки (3 ч)** |  |
| 5 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси лебеди». Влияние бега на здоровье | 1 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры».  | 1 |
| 7 | Прыжок в длину с разбега *(с зоны отталки­вания).* Многоскоки. Игра «Прыгающие воро­бушки».  | 1 |
| **Метание мяча (2 ч)** |  |
| 8 | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч».  | 1 |
| 9 | Метание малого мяча. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».  | 1 |
| **Кроссовая подготовка (10 ч)** |  |
| **Бег по пере­сеченной местности (110 ч)** |  |
| 10 | Бег *(4 мин).* Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 70 м, ходьба -100 м).* Игра «Салки на марше».  | 1 |
| 11 | Бег *(5 мин).* Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -90м).* Игра «Волк во рву».  | 1 |
| 12 | Бег *(5 мин).*. Чере­дование бега и ходьбы *(бег* - *80 м, ходьба -90 м).* Игра «Волк во рву».  | 1 |
| 13 | Бег *(6 мин).* Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -90м).* Игра «Два мороза».  | 1 |
| 14 | Бег *(7 мин).* Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 90 м, ходьба -90 м).* Игра «Рыбаки и рыбки».  | 1 |
| 15 | Бег *(8 мин)*. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 90 м, ходьба -90м).* Игра «Перебежка с выручкой».  | 1 |
| 16,17,18 | Бег *(9 мин).* Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 100 м, ходьба -70 м).* Игра «Гуси- лебеди».  | 3 |
| 19 | Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди».  | 1 |
| **Гимнастика (18 ч)** |  |
| **Акробатика. Строевые уп­ражнения (3 ч)** |  |
| 20 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Игра «Что изменилось?».  | 1 |
| 21 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Игра «Совушка».  | 1 |
| 22 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Игра «Западня».  | 1 |
| **Висы. Строе­вые упражне­ния (3ч)** |  |
| 23 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».  | 1 |
| 24 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Подвижная игра «Космо­навты».  | 1 |
| 25 | Построение в две шеренги. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок».  | 1 |
| **Опорный прыжок, лазание, упраж­нения в рав­новесии (4 ч)** |  |
| 26 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Посадка картофеля».  | 1 |
| 27 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Не оши­бись!».  | 1 |
| 28 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Игра «Резиночка».  | 1 |
| 29 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Игра «Аисты».  | 1 |
| **Подвижные игры (9 ч)** |  |
| 30 | ОРУ. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.  | 1 |
| 31 | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Че­рез кочки и пенечки».  | 1 |
| 32 | ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель».  | 1 |
| 33 | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обго­нит».  | 1 |
| 34 | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений».  | 1 |
| 35 | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву».  | 1 |
| 36 | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флаж­кам».  | 1 |
| 37 | ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч» | 1 |
| 38 | ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление».  | 1 |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (11 ч)** |  |
| 39-40 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Пе­редал - садись».  | 2 |
| 41 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Борьба за мяч».  | 1 |
| 42 | Ловля и передача мяча на месте. Игра «Гонка мячей по кругу».  | 1 |
| 43 | Ловля и передача мяча на месте. Игра «Гонка мячей по кругу».  | 1 |
|  44 | Ловля и передача мяча на месте. Игры «Обгони мяч», «Пере­стрелка».  | 1 |
| 45 | Ловля и передача мяча. Игра «Пе­рестрелка».  | 1 |
| 46 | Ловля и передача мяча . Иг­ра «Мяч - ловцу». Игра в мини-баскетбол.  | 1 |
| 47 | Ловля и передача мяча в движении в квадра­тах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскет­бол. Развитие координационных способностей | 1 |
| 48,50 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч со­седу». Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных способностей | 2 |
| **Кроссовая подготовка (6 ч)** |  |
| **Бег по пере­сеченной ме­стности (6 ч)** |  |
| 51 | Бег *(4 мин).* Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 70 м, ходьба -100 м).* Игра «Салки на марше». Инструктаж по ТБ | 1 |
| 52 | Бег *(4 мин).* Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 70 м, ходьба -100 м).* Игра «Салки на марше».  | 1 |
| 53 | Бег *(5 мин).* Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -90 м).* Игра «Волк во рву».  | 1 |
| 54 | Бег *(7 мин).* Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -90 м).* Игра «Перебежка с выручкой».  | 1 |
| 55 | Бег *(8 мин).* Чере­дование бега и ходьбы *(бег* - *100 м, ходьба -70 м).* Игра «Перебежка с выручкой».  | 1 |
| 56 | Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди».  | 1 |
| **Легкая атлетика (14 ч)** |  |
| **Ходьба и бег (5ч)** |  |
| 57,58 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Белые медведи».  | 2 |
| 59,60 | Ходьба через несколько препятствий. Эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Эстафета зверей».  | 2 |
| 60 | Бег на результат *(30, 60 м).* Игра «Смена сторон» | 1 |
| **Прыжки (4 ч)** |  |
| 60,62 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | 2 |
| 61,63 | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств | 2 |
| **Метание мяча (5 ч)** |  |
| 64,65 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде».  | 2 |
| 66,67 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде».  | 2 |
| 68 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски».  | 1 |