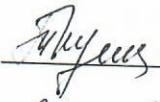




Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение
высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
Гимназия ДВФУ

СОГЛАСОВАНО
на заседании МО
учителей общественных наук
и эстетического цикла

 Т.П.Кушнаревская
«30» августа 2018 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор Гимназии ДВФУ



 Н.Г. Каплина

«30» августа 2018 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
1-4 КЛАСС**

Срок реализации 4 года

Владивосток-2018

Пояснительная записка

Данная рабочая программа адресована учащимся 1-4-х классов начальной школы Гимназии ДВФУ.

Программа курса «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ МОиН РФ от 06.10.2009 года №373) с изменениями на 18 мая 2015 года, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, требований Примерной основной образовательной программы и на основе авторской программы «Физическая культура (авторы: Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров), которая является составной частью Образовательной системы «Начальная школа XXI века».

Цель школьного образования по физической культуре — формирование физически разносторонне развитой личности, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В начальной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья. Генеральная цель физкультурного образования — ориентация на формирование личности школьников средствами и методами физической культуры, на овладение универсальными жизненно важными двигательными действиями, на познание окружающего мира. Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у школьников устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения материала учебного предмета «Физическая культура» обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы. Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует **познавательную и социокультурную цели.**

Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре. Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека. В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его **задачи:**

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

■ расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;

■ формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, и отражают основные направления педагогического процесса формирования физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся. Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи.

Формирование:

■ интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;

■ умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно выполнять основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

Воспитание: ■ позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;

■ потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

Обучение:

■ первоначальным знаниям о терминологии, средствах и методах физической культуры.

Общая характеристика учебного предмета

Данная рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и Примерной основной образовательной программы начального общего образования. Она входит в состав комплекта учебного предмета, включающего учебники для учащихся 1–2 и 3–4 классов. Комплект подготовлен научным коллективом ИВФ РАО и ИСМО РАО. Программа рассчитана на четыре года обучения. В соответствии с настоящей программой учебный процесс должен быть направлен на реализацию приоритетной задачи образования — формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру.

В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

■ на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

■ на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;

■ на получение знаний о физической культуре;

■ на овладение навыками и умениями в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями. Принципы, лежащие в основе построения программы:

■ личностно ориентированные принципы — двигательного развития, творчества, психологической комфортности;

■ культурно ориентированные принципы — целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения основами физической культуры;

■ деятельностно ориентированные принципы — двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника;

■ принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

■ принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастно-половыми особенностями учащихся, интересами учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы). Курс состоит из пяти разделов: «Знания о физической культуре», «Организация здорового образа жизни», «Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью», «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность». Все применяемые в курсе средства и методы обучения направлены на то, чтобы на уроках по физической культуре учащиеся обучались использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Курс ориентирован на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Принципиальное значение придаётся обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе самостоятельного использования учащимися приобретённых знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

Место предмета в учебном плане

Федеральный государственный образовательный стандарт предусматривает изучение физической культуры в начальной школе как составной части предметной области «Физическая культура». Содержание программы составлено с учётом того, что в учебном плане общеобразовательных организаций Российской Федерации на изучение учебного предмета отводится 2 ч в неделю и 1 ч дополнительного времени по интересам и по индивидуальному плану (состоянию здоровья).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура» отражены в личностных, метапредметных и предметных результатах освоения основной образовательной программы начального общего образования. Реализация этих ориентиров на уроках физической культуры происходит в процессе обучения, воспитания, познавательного и нравственного развития учащихся.

Планируемые результаты по окончании изучения курса

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Программа и учебники для 1–2 и 3–4 классов подготовлены в соответствии с Концепцией физического воспитания, что позволяет реализовать все заложенные в них требования к обучению учащихся предмету в начальной школе.

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

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

Метапредметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

■ овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

■ готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

■ 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 (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

■ овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

■ умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

■ формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), 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)

■ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств. Планируемые результаты изучения предмета.

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, научатся: называть, описывать и раскрывать:

■ роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;

■ значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;

■ связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;

■ значение физической нагрузки и способы её регулирования;

■ причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма; уметь:

■ выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;

■ выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;

■ составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;

■ варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;

- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;
- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки и занятий плаванием);
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственные массу и длину тела;
- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Знания о физической культуре Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями. Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр. Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания. Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями. Терминология гимнастических упражнений. Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Раздел 2. Организация здорового образа жизни Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность Строевые упражнения и строевые приёмы. Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание). Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты). Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски). Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

Тематическое планирование курса

Ниже представлено тематическое планирование курса для каждого из четырёх классов начальной школы из расчёта 2 учебных часа в неделю.

Тематическое планирование 1 класс

№ раздела	Тема раздела	Кол-во часов	Планируемые результаты
1	Знания о физической культуре	2ч	Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека. Активно использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач. Формировать основы российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознавать свою этническую и национальную принадлежность. Формировать уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов.
2	Организация здорового образа жизни	1 ч	Определять значение понятия «режим дня»; выделять составляющие элементы режима дня; разъяснять значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток; соблюдать правильный режим дня Уметь разъяснять понятия «правильное питание», «режим питания»; соблюдать режим питания; различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»; знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	1 ч	Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Владеть базовыми предметными и

			<p>межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Уметь понимать информацию представленную в виде текста, схем, рисунков. Осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной форме. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p>
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2 ч	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной форме. Признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
5	Спортивно-оздоровительная деятельность	60 ч	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. Выполнять основные правила бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; пробегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м. Выполнять правила техники безопасности при занятиях</p>

			гимнастикой; понимать технику выполнения упражнений; правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию. Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками
--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2 класс

№ раздела	Тема раздела	Кол-во часов	Планируемые результаты
1	Знания о физической культуре	2ч	<p>Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Уметь понимать информацию представленную в виде текста, схем, рисунков. Осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной форме. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>
2	Организация здорового образа жизни	2 ч	<p>Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Уметь понимать информацию представленную в виде текста, схем, рисунков. Осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной форме. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>

3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	2 ч	<p>Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Уметь понимать информацию представленную в виде текста, схем, рисунков. Осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной форме. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2ч	<p>Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p> <p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>
5	Спортивно-оздоровительная деятельность	60 ч	<p>Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Принятие и освоение</p>

			<p>социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p> <p>Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега Выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; выполнять основные элементы кувырка вперёд</p> <p>Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок, скользящим шагом, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом), спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»; описывать правила хранения лыж, называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке Называть правила техники безопасности при подвижных играх на спортивных площадках; играть в подвижные игры, соблюдая правила.</p>
--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3 класс

№ раздела	Тема раздела	Кол-во часов	Планируемые результаты
1	Знания о физической культуре	2 ч	<p>Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; Объяснить роль физической культуры в древних обществах; Раскрывать связь между военной деятельностью и спортом.</p> <p>Пересказывать тексты о физической культуре Европы в Средние века. Раскрывать связь между военной деятельностью и спортом. Описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий</p>

			<p>разными видами физических упражнений.</p> <p>Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»); описывать способы развития основных двигательных качеств человека.</p>
2	Организация здорового образа жизни	2 ч	<p>Формулировать правила здорового питания; обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека; знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями. Объяснять главные функции кожи; обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов; называть правила гигиены кожи; выполнять регулярные гигиенические процедуры.</p>
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	2ч	<p>Объяснять значение измерения длины и массы тела; измерять длину и массу тела; наблюдать свои показатели длины и массы тела.</p> <p>Регулярно вести дневник самоконтроля;</p> <p>Обосновывать необходимость развития основных двигательных качеств; самостоятельно тестировать свои двигательные качества; наблюдать уровень развития своих двигательных качеств.</p>
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2 ч	<p>Выполнять подготовку помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой; выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Выполнять физкультминутки в домашних условиях.</p> <p>Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки.</p> <p>Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.</p>
5	Спортивно-оздоровительная деятельность	60 ч	<p>Называть основные фазы бега; выполнять высокий и низкий старты; бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м; преодолевать дистанцию 1 км на время; прыгать в длину с места и с разбега, в высоту способом «перешагивание»; выполнять</p>

			<p>метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель.</p> <p>Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические и акробатические упражнения.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности во время занятий футболом; освоить элементы игры в футбол; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками.</p>
--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4 класс

№ раздела	Тема раздела	Кол-во часов	Планируемые результаты
1	Знания о физической культуре	2ч	<p>Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны; обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси; объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны; называть самые популярные виды спорта в России</p> <p>Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр; объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми; объяснять значение цветов Олимпийских колец; с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы Олимпиады 2014 г.; описывать церемонию открытия Олимпийских игр. Называть части скелета человека; определять функции частей скелета и мускулатуры человека.</p> <p>Различать основные виды травм; освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах. Изучать строение дыхательной системы человека; характеризовать процесс дыхания; объяснять функцию дыхательной системы; называть способы тренировки дыхания; раскрывать связь между курением и</p>

			заболеваемостью органов дыхания. Определять понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание», «плавание»; выявлять и характеризовать различия между основными способами передвижения человека.
2	Организация здорового образа жизни	2 ч	Определять понятие «массаж»; объяснять роль массажа; демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания).
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	2 ч	Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»; объяснять функции сердца; измерять частоту сердечных сокращений; наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя. Раскрывать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое; оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки.
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность (2/4 ч)	2 ч	Выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики; самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения. Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств; вместе с учителем составлять индивидуальный комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств.
5	Спортивно-оздоровительная деятельность	60ч	Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; правильно выполнять технику бега и прыжков; бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги; метать малый мяч на дальность и на точность; выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание». Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и

		<p>акробатики; выполнять строевые упражнения и строевые приёмы; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание.</p> <p>Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км на время; выполнять спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке.</p> <p>Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в волейбол и баскетбол; выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками.</p> <p>Называть правила техники безопасности в бассейне; называть необходимые гигиенические процедуры, проводимые перед началом и по окончании занятий плаванием; называть правила передвижения по дну бассейна; описывать технику движения при плавании кролем на груди и брассом; плавать двумя изучаемыми стилями.</p>
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение учебного предмета

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>	
Дидактические карточки	К
Образовательные программы	Д
Учебно-методические пособия и рекомендации	П
<i>Печатные пособия</i>	

Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д
<i>Технические средства обучения</i>	
Магнитофон	Д
Аудиозаписи	Д
<i>Учебно-практическое оборудование</i>	
Стойка для прыжков в высоту	Д
Планка для прыжков в высоту	П
Перекладина гимнастическая (пристеночная)	Д
Стенка гимнастическая	П
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2 м, 4 м)	П
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
Мячи: набивные весом 1 и 2 кг; малый (теннисный); малый (мягкий); баскетбольные, волейбольные, футбольные	П
Палка гимнастическая	К
Скакалка детская	Ф
Мат гимнастический	П
Козел гимнастический	П
Гимнастический подкидной мостик	Д
Жилетки игровые с номерами	
Кегли	К
Обруч пластиковый детский	Д
Рулетка измерительная	Д
Разметочные фишки	Д

Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
Щит баскетбольный тренировочный	Д
Сетка для переноски и хранения мячей	П
Сетка волейбольная	Д
Аптечка	Д

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

- Д – демонстрационный экземпляр (не менее 1 на класс);
К – полный комплект (для каждого ученика);
Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);
П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек).

Список литературы

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2003.
2. Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2002.
3. Кузнецов В.С., Физкультурно-оздоровительная работа в школе: методическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2002.
4. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Программа физического воспитания учащихся, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). – М.: Просвещение, 2002.
5. Физическая культура 1-4 класс: Программа (+СР-диск) / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылова, Н.В.Полянская, С.С.Петров. – М.: Вентана – Граф, 2013.
6. Физическая культура .1-2 классы: Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / Т.В. Петрова и (др.) – М.: Вентана – Граф, 2012.
7. Физическая культура .3-4 классы: Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / Т.В. Петрова и (др.) – М.: Вентана – Граф, 2013.
8. Матвеев А. П. Физическая культура: Учеб. для 1 кл. — М., 2002;
9. Матвеев А. П. Физическая культура: Учеб. для 2 кл. — М., 2002;
10. Матвеев А. П. и др. Физическая культура: Учеб. для 3 кл. — М., 2000;
11. Матвеев А. П. и др. Физическая культура: Учеб. для 4 кл. — М., 2001.
12. Матвеев А. П. Методика преподавания физической культуры в 1 классе. — М., 2002;
13. Матвеев А.П., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2008
14. Матвеев А.П., Петрова Т.В., Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. М.: Дрофа, 2002.
15. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. – М.: Астрель, 2003.
16. «Настольная книга для учителя физической культуры». Авт.-сост. Г.И.Погодаев.
17. Примерные программы начального общего образования в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2008 (Стандарты второго поколения).
18. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: стандарты второго поколения в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2010.