

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 26 с углубленным изучением отдельных  
предметов»  
(МАОУ «СОШ № 26»)  
«Открытый предмет пидисьянь велддан 26 №-а шёр школа»  
муниципальной асьюралана велддан учреждение  
(«26-вд №-а шёр школа» МАВУ)

РАССМОТРЕНО:

На заседании МО

*В. И. Рыскаева*  
«30» 08 2016 г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УР

*Л. Ф. Ткач*  
«30» 08 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

*Т. В. Ковалева*  
«30» 08 2016 г.



«30» 08 2016 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Уровень образования - начальное общее

Срок реализации программы – 4 года

Составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учётом примерной программы начального общего образования, М: Просвещение, 2015 г.

Сыктывкар

2016 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учётом примерной программы начального общего образования, с учётом требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, программы формирования универсальных учебных действий.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура».

**Целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся уровня начального общего образования 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.

В основе системы оценки достижения учащихся по физической культуре лежит «Система оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования» муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 26 с углубленным изучением отдельных предметов», которая включает:

- комплексный подход к оценке результатов образования (оценка предметных, метапредметных и личностных результатов общего образования);
- использование планируемых результатов освоения образовательной программы «Физическая культура» в качестве содержательной и критериальной базы оценки;
- оценка успешности освоения содержания учебного предмета на основе системно-деятельностного подхода, проявляющегося в

способности к выполнению учебно-практических и учебно-познавательных задач;

- оценка динамики образовательных достижений учащихся.

**Промежуточная аттестация** учащихся - оценка уровня соответствия образовательных результатов учащихся требованиям РПУП к результатам во 2-4 классах проводится в конце учебного года и выступает основой для принятия решения о переводе учащихся в следующий класс.

предмет	форма	класс
Физическая культура	учёт физической подготовки учащихся	2-4

Для реализации программы используются следующие *технологии*:

- развивающего обучения;
- системно-деятельностного подхода;

**Методы реализации программы:**

- практический
- объяснительно-иллюстративный
- наблюдение
- информативный

**В рамках классно-урочной системы используются следующие формы организации учебного процесса;**

- индивидуальные;
- групповые;
- фронтальные;
- работа в парах.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Данный предмет входит в образовательную область «Физическая культура», изучается 4 года (с 1 по 4 класс) за счет часов обязательной части учебного плана организации, осуществляющей образовательную деятельность.

Общий объем учебного времени 405 часов, из них в 1 классе - 99 часов (3 часов в неделю, 33 учебных недели), во 2- 4 классах по 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Универсальными компетенциями учащихся на уровне 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 её 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.

**Предметные результаты** освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом специфики содержания предметной области «Физическая культура», включающих в себя конкретный учебный предмет "Физическая культура", отражают:

1) 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;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Предметным результатом освоения учащимися содержания программы 1-го класса является:**

### **Знания о физической культуре**

#### **Ученик научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.*

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Ученик научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

### **Физическое совершенствование**

#### **Ученик научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

**Предметным результатом освоения учащимися содержания программы 2-го класса является:**

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе).

**Ученик получит возможность научиться:**

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья.*

**Способы физкультурной деятельности**

**Ученик научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

**Ученик получит возможность научиться:**

- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

**Физическое совершенствование**

**Ученик научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

**Предметным результатом освоения учащимися содержания программы 3-го класса является:**

**Знания о физической культуре**

**Ученик научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Ученик получит возможность научиться:**

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Способы физкультурной деятельности**

**Ученик научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении

(спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Ученик получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- плавать, в том числе спортивными способами;

- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

В результате обучения учащиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;



- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

#### **Способы физкультурной деятельности**

##### **Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

#### **Физическое совершенствование**

##### **Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

**Содержание учебного материала**

Содержание учебного материала	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Физическое совершенствование	1 ч.	2 ч.	3 ч.	4 ч.
<b>1 часть:</b>				
Знания о физической культуре – 13 ч.	4 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.
Способы физической деятельности – 12 ч.	2 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.
Физическое совершенствование – 246 ч., из них:	60 ч.	61 ч.	62 ч.	63 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.	17 ч.	16 ч.
- лёгкая атлетика (50 ч.)	14 ч.	14 ч.	12 ч.	12 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.
<b>2 часть:</b> Подвижные игры с элементами спорта :				
- подвижные игры и национальные виды спорта народов России	22 ч.	24 ч.	24 ч.	20 ч.
3. Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	10 ч.	10 ч.	8 ч.	9 ч.
<b>ИТОГО:</b>	<b>99 ч.</b>	<b>102 ч.</b>	<b>102 ч.</b>	<b>102 ч.</b>

МАОУ "СОШ № 26", г. СЫКТЫВКАР

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы и определением основных видов учебной деятельности учащихся**  
**1-й класс**

Тема урока	Число часов	Основные виды учебной деятельности
<b>Первая часть</b>		
<b>Знания о физической культуре (4 ч.)</b>		
<b>Физическая культура</b>	1	Соблюдение правил поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря.
<b>Из истории физической культуры</b>	1	История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человечества.
<b>Физические упражнения</b>	1	Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека.
<b>Самостоятельные занятия</b>	1	Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для развития

<b>Способы физкультурной деятельности (2 ч.)</b>		
<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</b>	1	Составление таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).
<b>Самостоятельные игры и развлечения</b>	1	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.
<b>Физическое совершенствование (61 ч.)</b>		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	2	Проведение комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз. История ГТО.
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	16	
Акробатика. Строевые упражнения		Выполнение основной стойки. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (ГТО)

Равновесие. Строевые упражнения		Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Подвижные игры. Наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами (ГТО)
Опорный прыжок, лазание		Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>14</b>	
Ходьба и бег.		Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (30 м и 60 м). ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Игры. Челночный бег (ГТО)
Прыжки		Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ.
Метание мяча		Метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
<b>Лыжные гонки</b>	<b>12</b>	
Лыжная подготовка		Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.
<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>17</b>	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег,
<b>Вторая часть</b>		
<b>Подвижные игры с элементами спорта (22 ч.)</b>		
– подвижные игры на основе баскетбола – подвижные игры на основе мини-футбола – подвижные игры на основе бадминтона – подвижные игры на основе настольного тенниса – подвижные игры и национальные виды спорта народов России – по выбору учителя	22	Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России.

Тема урока	Число часов	Основные виды учебной
<b>Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (10 ч.)</b>		
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	10	Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре. Эстафеты с элементами физкультурно-спортивного комплекса ГТО

## 2-й класс

Тема урока	Число часов	Основные виды учебной деятельности
<b>Первая часть (68 ч.)</b>		
<b>Знания о физической культуре (3 ч.)</b>		
<b>Физическая культура</b>	1	Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Жизненно важные способы передвижения человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря.
<b>Из истории физической культуры</b>	1	Важность развития основных физических качеств в истории развития человечества.
<b>Физические упражнения</b>	1	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие.
<b>Способы физкультурной деятельности (3 ч.)</b>		
<b>Самостоятельные занятия</b>	1	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.
<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</b>	1	Составление сравнительной таблицы (1–2 класс) с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).
<b>Самостоятельные игры и развлечения</b>	1	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.
<b>Физическое совершенствование</b>		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.)</b>		

Тема урока	Число часов	Основные виды учебной
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	2	Проведение комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	16	
Акробатика. Строевые упражнения		Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры.
Висы. Строевые упражнения		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с предметами. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.
Опорный прыжок, лазание		ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Прыжки в длину с места (ГТО)
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>15</b>	
Ходьба и бег		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м, 60 м) Подвижные игры. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ.
Прыжки		Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.

Метание		Метание малого мяча в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м. Метание малого мяча в вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. Метание теннисного мяча в цель (ГТО)
---------	--	--

МАОУ "СОШ № 26", г. СЫКТЫВКАР



Тема урока	Число часов	Основные виды учебной деятельности
<b>Лыжные гонки</b>	12	
Лыжная подготовка		Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования. Лыжные гонки (ГТО)
<b>Подвижные и спортивные игры</b>	17	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол – владение мячом; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>
<b>Вторая часть</b>		
<b>Подвижные игры с элементами спорта (24 ч.)</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– подвижные игры на основе баскетбола</li> <li>– подвижные игры на основе мини-футбола</li> <li>– подвижные игры на основе бадминтона</li> <li>– подвижные игры на основе настольного тенниса</li> <li>– подвижные игры и национальные виды спорта народов России</li> <li>– плавание</li> <li>– по выбору учителя</li> </ul>	24	Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся (ГТО)
<b>Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (10 ч.)</b>		
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	10	Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

# Тематическое планирование

## 3-й класс

Тема урока	Число часов	Основные виды учебной деятельности
<b>Первая часть</b>		
<b>Знания о физической культуре</b>		
<b>Физическая культура</b>	1	Самоконтроль во время занятий физической культурой. Туризм. Первая помощь. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
<b>Из истории физической культуры</b>	1	История спорта и физической культуры через историю семьи.
<b>Физические упражнения</b>	1	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка.
<b>Способы физкультурной деятельности</b>		
<b>Самостоятельные занятия</b>	1	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.
<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</b>	1	Составление сравнительной таблицы (1–2–3 класс) с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).
<b>Самостоятельные игры и развлечения</b>	1	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.
<b>Физическое совершенствование</b>		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	2	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.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	17	
Акробатика. Строевые упражнения (6 ч.)		Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. 2–3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.

Тема урока	Число часов	Основные виды учебной деятельности
Висы. Строчные упражнения (6 ч)		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в виси. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижные игры. Развитие силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание из виси на высокой перекладине и из виси лёжа на низкой перекладине (ГТО).
Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии (6 ч)		Передвижение по диагонали, противолодом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота от 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Бег (ГТО)
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>12</b>	
Ходьба и бег (4 ч.)		Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30 м, 60 м). Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.
Прыжки (3 ч.)		Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега, с места (ГТО)
Метание мяча (3 ч.)		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Метание набивного мяча. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча (ГТО)
<b>Лыжные гонки</b>	<b>12</b>	
Лыжная подготовка	12	Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования. Бег на лыжах (ГТО)
<b>Плавание</b>	<b>11</b>	
Плавание	11	Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. Проплыwanie учебных дистанций: произвольным способом.
<b>Подвижные игры</b>	<b>10</b>	

Подвижные и спортивные игры	10	ОРУ с обручами. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.
<b>Вторая часть</b>		
<b>Подвижные игры с элементами спорта</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– подвижные игры на основе баскетбола</li> <li>– подвижные игры на основе мини-футбола</li> <li>– подвижные игры на основе бадминтона</li> <li>– подвижные игры на основе настольного тенниса</li> <li>– подвижные игры и национальные виды спорта народов России</li> <li>– плавание</li> <li>– по выбору учителя</li> </ul>	24	Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся. См. приложение
<b>Подготовка и проведение соревновательных мероприятий</b>		
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	8	Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

МАОУ "СОШ № 26" г. СЫКТЫВКАР

# Тематическое планирование

## 4-й класс

Тема урока	Число часов	Основные виды учебной деятельности
<b>Первая часть</b>		
<b>Знания о физической культуре</b>		
<b>Физическая культура</b>	1	Физическая культура и спорт. Виды спорта. Спортивные игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
<b>Из истории физической культуры</b>	1	История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийское движение. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
<b>Физические упражнения</b>	1	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Упражнения на расслабление.
<b>Способы физкультурной деятельности</b>		
<b>Самостоятельные занятия</b>	1	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.

МАОУ "СОШ № 26" г. Сыктывкар

Тема урока	Число часов	Основные виды учебной деятельности
<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</b>	1	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
<b>Самостоятельные игры и развлечения</b>	1	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.
<b>Физическое совершенствование</b>		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	2	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.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	16	
Акробатика. Строевые упражнения. Упражнение в равновесии	6	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад с перекатом, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.
Висы	5	ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с обручами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие силовых качеств. Подтягивание из вися на высокой перекладине и из вися лёжа на низкой перекладине (ГТО)
Опорный прыжок, лазание по канату	5	ОРУ в движении. Лазание по канату. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.
Лёгкая атлетика	12	
Ходьба и бег (4 ч.)		Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30 м, 60 м). Подвижные игры. Развитие скоростных способностей. Бег (ГТО)
Прыжки (3 ч.)		Прыжок в длину с разбега.(ГТО) Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Много-скоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.

Метание мяча (3 ч.)		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние (ГТО). Метание в цель с 4–5 м. Метание набивного мяча. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.
<b>Лыжные гонки</b>	12	
Лыжная подготовка	12	Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования. Бег (ГТО)
<b>Плавание</b>	11	
Плавание	11	Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.
Подвижные игры	10	
Подвижные и спортивные игры		ОРУ с обручами. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
<b>Вторая часть</b>		
<b>Подвижные игры с элементами спорта</b>		
– подвижные игры на основе баскетбола – подвижные игры на основе мини-футбола – подвижные игры на основе бадминтона – подвижные игры на основе настольного тенниса – подвижные игры и национальные виды спорта народов России – плавание – по выбору учителя	24	Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся. См. приложение
<b>Подготовка и проведение соревновательных мероприятий</b>		
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	9	Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

## ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Для реализации цели и задач по данной программе используется УМК по предмету "Физическая культура":

В.И. Лях, А.А. Зданевич, "Физическая культура" 1-4 классы, М: Просвещение.

### Перечень учебного и учебно-наглядного оборудования

Группа средств обучения / субъект образовательного процесса	Средства обучения
<b>1 - 4 классы</b>	
Пособия для отработки практических умений и навыков (для учащихся)	Спортивное оборудование
Книгопечатная продукция (для учеников)	УМК 1-4 классы

### Технические средства обучения

Технические средства	кабинеты	количество
ноутбук	7	7
мультимедийный проектор		7
экран		7
Документ-камера		4
Смарт-доска с программным обеспечением		2

### Электронные - образовательные ресурсы (ЭОР), используемые в образовательном процессе

- Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов [school-collection.edu.ru/](http://school-collection.edu.ru/)
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [fcior.edu.ru/](http://fcior.edu.ru/)
- Электронные образовательные ресурсы нового поколения [eor-np.ru](http://eor-np.ru/)
- Сеть творческих учителей, <http://www.it-n.ru/>
- Сообщество взаимопомощи учителей, <http://pedsovet.su/>
- Учительский портал, <http://www.uchportal.ru/>
- Социальная сеть работников образования, <http://nsportal.ru/>

### Интернет – ресурсы:

- Министерство образования и науки РФ [www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru)
- Сайт Федерального государственного образовательного стандарта [www.standart.edu.ru](http://www.standart.edu.ru)
- Издательство «Просвещение» [www.prosv.ru](http://www.prosv.ru)
- Издательства «Просвещение» [www.prosv.ru](http://www.prosv.ru) (раздел «Школа России [www.school-russia.ru](http://www.school-russia.ru))
- Российский общеобразовательный Портал [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
- Интернет-школа «Просвещение.ru» [www.internet-school.ru](http://www.internet-school.ru)
- Сайт издательства «Дрофа» - [www.drofa.ru](http://www.drofa.ru)
- Школа 2100 – [www.school2100.ru](http://www.school2100.ru)
- Сайт Е.Л.Мельниковой по проблемному обучению – [www.pdo – mel.ru](http://www.pdo-mel.ru)
- Школа 2000 Л.Г.Петерсон [www.sch2000.ru](http://www.sch2000.ru)
- Педагогический сайт <http://pedsite.ru/>
- Фестиваль педагогического мастерства <http://it-pedagog.ru/>
- Фестиваль педагогических идей . <http://festival.1september.ru/>
- Газета "1 сентября", <http://ps.1september.ru>