

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №122 имени Дороднова В.Г.» городского округа Самара**

Рабочая программа

Предмет: физическая культура

Класс 1-4

Уровень общего образования: начальный общий

Учитель: Ионова Людмила Павловна, учитель высшей категории, Саблина Наталья Сергеевна

Срок реализации программы, учебный год : 4 года

Количество часов по учебному плану всего: 1 кл - 99 часов в год; **в неделю - 3 часа;** 2, 3, 4, классы – по 102 часа в год,
в неделю - 3 часа

Рабочая программ составлена на основе: Программы физического воспитания учащихся 1-4 классов. Авторы:
Т.С.Лисицкая, Л.А.Новикова, - Планета знаний, 2011год

Учебник: «Физическая культура . 1-4 классы» Т.С.Лисицкая, Л.А.Новикова, - М.:Астрель,2012 г (Планета знаний)

Рабочую программу составила _____

подпись

расшифровка подписи

г. Самара, 2015г.

На основании приказа Министерства образования и науки от 26.11.2010 г. № 1241 «О внесении изменений в федеральный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373». С 1 сентября 2011 г. все образовательные учреждения переходят на новый федеральный государственный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО). Федеральные государственные стандарты устанавливаются в Российской Федерации в соответствии с требованиями статьи 7 «Закона об образовании» и представляют собой «совокупность требований, обязательных при реализации основных образовательных программ начального общего образования (ООП НОО) образовательными учреждениями, имеющими государственную аккредитацию.

Решением Координационного совета при Департаменте общего образования Минобрнауки России по вопросам организации введения ФГОС рекомендована к использованию образовательными учреждениями РФ примерная основная образовательная программа начального общего образования (протокол заседания Координационного совета № 1 от 27-28 июля 2010 г.).

Пояснительная Записка

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

В системе физического воспитания особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Учитывая эти особенности, целью примерной программы по физической культуре является гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового активного образа жизни.

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 класса.

Составлена в соответствии с федеральным государственным стандартом второго поколения, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, примерной основной образовательной программой начального общего образования, примерной образовательной программой по физической культуре, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС-2010 года и программой по физической культуре для учащихся 1-4 классов. Авторы: Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова, 2011 г.

Структура курса

В программе выделяются три раздела:

«Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвящённый истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование»

направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно 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 устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.**

Общая характеристика учебного предмета

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Программа составлена в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

В соответствии с целями и методической концепцией можно сформулировать три группы **задач**, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1. Оздоровительная задача

- 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 и т. д.);
- 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).

2. Образовательная задача

- Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;
- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни
- Формирование у обучающихся универсальных компетенций.

3. Воспитательная задача

- Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- Содействие, гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств;
- Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

Базовый компонент программы по физической культуре обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и саморегуляции. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры.

Особое внимание на уроках по физической культуре уделяется формированию **универсальных компетенций**, таких как:

- умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение использовать полученную информацию в общении со взрослыми людьми и сверстниками.

Место учебного предмета в учебном плане.

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 405 ч, из расчета 3 ч в неделю с 1 по 4 класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа

предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

В соответствии с базисным планом на учебный предмет «Физическая культура» отводится: 1 класс – **99 часов**, 2-4 класс - **102 часа из расчета 3 часа в неделю**.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в начальной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные, метапредметные и предметные результаты **освоения учебного предмета.**

Особое внимание на уроках по физической культуре уделяется формированию **универсальных компетенций**, таких как:

- умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение использовать полученную информацию в общении со взрослыми людьми и сверстниками.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим начальную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Планируемые результаты освоения программы

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

К концу 1 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаливающих процедур.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
 - рассказывать об истории возникновения физической культуры;
 - различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
 - объяснять значение физических упражнений для здоровья человека;
 - называть основные способы передвижений человека;
 - рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
 - определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
 - называть основные физические качества человека;
 - определять подвижные и спортивные игры;
 - выполнять строевые упражнения;
 - выполнять различные виды ходьбы;
-

- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекаты в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
 - определять причины, которые приводят к плохой осанке;
 - рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
 - различать подвижные и спортивные игры;
 - самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
 - выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
 - играть в подвижные игры во время прогулок.
-

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- определять цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать национальные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;
- находить нужную информацию в словаре учебника;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные
-

материалы учебника;

- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходиться к общему решению, работая в паре.

К концу 2 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаливающих процедур.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
 - рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
 - называть меры по профилактике нарушений осанки;
 - определять способы закаливания;
 - определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
 - выполнять строевые упражнения;
 - выполнять различные виды ходьбы;
 - выполнять различные виды бега;
-

- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперёд;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
 - рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
 - определять влияние закаливания на организм человека;
 - самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
 - выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
-

- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Учащиеся получают возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
-

- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать и реагировать на действия партнёра в игровой ситуации.

К концу 3 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- понимания ценности человеческой жизни;
 - познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
 - понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
 - самостоятельности в выполнении личной гигиены;
 - понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
 - способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
-

- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
 - рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
 - понимать значение физической подготовки;
 - определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
 - выполнять соревновательные упражнения;
 - руководствоваться правилами составления комплексов упражнений направленных на развитие физических качеств;
 - выполнять строевые упражнения;
 - выполнять различные виды ходьбы и бега;
 - выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
 - выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
 - метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
 - выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
 - перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
-

- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- объяснять влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
 - планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
 - осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
 - соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
 - определять наиболее эффективные способы достижения результата;
 - самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка,
-

оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
 - устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
 - устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
 - сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
 - соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
 - устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.
-

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Учащиеся получают возможность научиться:

- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

К концу 4 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
-

- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
 - мотивации к систематическому наблюдению 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);
 - стремления к совершенствованию физического развития;
-

- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
 - рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв.;
 - объяснять влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
 - понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
 - составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
 - рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
 - выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
 - выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
 - метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
 - выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
 - преодолевать препятствие высотой до 100 см;
 - выполнять комплексы ритмической гимнастики,
 - выполнять вис согнувшись, углом;
 - передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и
-

низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;

- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Учащиеся получают возможность научиться:

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
 - выполнять комбинации из элементов акробатики;
 - самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
 - организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
 - играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
 - осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
 - определять наиболее эффективные способы достижения результата;
 - самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
 - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
 - выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.
-

Познавательные

Учащиеся научатся:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной направленности, составлению содержания занятий в со

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
-

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
 - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной

повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития.
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, .

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и
-

эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья; понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

-восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения,

В области коммуникативной культуры:

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

-владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности,

В области физической культуры:

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой,

-владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который

приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
 - умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий,
 - способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
-

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности

Содержание тем учебного курса

1 класс (99 ч – 3 ч в неделю)

Во время проведения 3х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках.

Основы знаний о физической культуре (6 ч)

История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками.

Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека.

Правила поведения на уроках физической культуры. *Сведения* о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке.

Характеристика основных физических качеств. *Подвижные* и спортивные игры.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Самостоятельные занятия. Разработка режима дня.

Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простейших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (93 ч)

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

Лёгкая атлетика (23 ч)

Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на длинную дистанцию.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3–4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30–40 см), прыжки через скакалку (длинную и короткую)

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики (22 ч)

Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекувырки в группировке, упоры, седы, кувырок вперед, стойка на лопатках, угол, комбинации элементов.

Гимнастические упражнения прикладного характера:

лазание по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка (20 ч)

Организуемые команды и приёмы: Переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег.

Способы передвижений на лыжах: ступающий, скользящий шаг без палок и с палками. *Повороты* переступанием на месте.

Спуск в основной стойке. *Подъём* ступающим и скользящим шагом. *Торможение* палками и падением.

Подвижные игры (28 ч)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, вороны», «Планеты», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики:

«Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши»

2 класс (102 ч – 3 ч в неделю)

Во время проведения 3х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках.

Основы знаний о физической культуре (6 ч)

История Олимпийских игр и спортивных соревнований.

Понятие о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. Правила техники безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Сведения о закаливающих процедурах, профилактике нарушений осанки. Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Подвижные и спортивные игры.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Самостоятельные занятия. Разработка режима дня.

Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (96 ч)

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Ходьба противходом.

Лёгкая атлетика (24 ч)

Ходьба: в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2–3 мин.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики (20 ч)

Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги), угол, мост из положения лежа, комбинации элементов.

Гимнастические упражнения прикладного характера:

лазание по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевернутой гимнастической скамейке, по

наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка (24 ч)

Организуемые команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. *Способы передвижений на лыжах:* скользящий шаг без палок и с палками. *Повороты:* переступанием на месте вокруг носков лыж. *Спуск* в основной, низкой стойке. *Подъём:* ступающим и скользящим шагом, «лесенкой», «елочкой». Торможение «плугом»

Подвижные игры (28 ч)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров»,

«Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики:

«Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя

во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

3 класс (102 ч – 3 ч в неделю)

Во время проведения 3х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках.

Основы знаний о физической культуре (6 ч)

История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. *Понятие* о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Правила техники безопасности на занятиях физической культуры.

Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). *Измерение* длины и массы тела, показателей физических качеств.

Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. *Правила* оставления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (96 ч)

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в

движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

Лёгкая атлетика (24 ч)

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений, бег 30 м с высокого старта.

Прыжки: прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки на выносливость, на развитие скоростно-силовых способностей, прыжки в длину с места, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы снизу вперёд-вверх.

Гимнастика с основами акробатики (20 ч)

Акробатические упражнения: два три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекат назад в группировке с последующее опорой руками за головой. Комбинации элементов.

Гимнастические упражнения прикладного характера:

перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по пластунски.

Лыжная подготовка (24 ч)

Организуемые команды и приёмы: построение в одну

шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой.

Способы передвижений на лыжах:

скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. одновременный бесшажный ход. *Повороты:* переступанием на месте, в движении. *Спуск:* в основной, низкой стойке. *Подъём:* «лесенкой», «ёлочкой». *Торможение* «плугом».

Подвижные игры (28 ч)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров»,

«Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал -садись».

На материале гимнастики с основами акробатики:

«Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто

дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр

4 класс (102 часа, 3 часа в неделю)

Во время проведения 3х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую

часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках.

Основы знаний о физической культуре (6 ч)

История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. *Историю* современных Олимпийских игр, знать Олимпийских Чемпионов. *Понятие* о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Знать способы развития физических качеств.

Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). *Измерение* длины и массы тела, показателей физических качеств.

Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. *Правила* составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (96 ч)

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

Лёгкая атлетика (24 ч)

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые

сигналы.

Бег: челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 6 мин, бег из различных исходных положений. Бег 30, 60 м на результат. Бег на развитие скоростной выносливости (300-400м)

Прыжки: прыжки через скакалку с вращением вперед и назад, прыжки на выносливость, На развитие скоростно-силовых способностей, прыжки в длину с места, многоскоки, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы снизу вперед-вверх.

Гимнастика с основами акробатики (20 ч)

Акробатические упражнения: два три кувырка вперед стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. Комбинации из ранее изученных элементов.

Гимнастические упражнения прикладного характера:

перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по пластунски.

Лыжная подготовка (24 ч)

Организующие команды и приёмы: построение в одну

шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой.

Способы передвижений на лыжах:

скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. *Повороты:* переступанием на месте, в движении. *Спуск:* в основной, низкой стойке. *Подъём:* «лесенкой», «ёлочкой». *Торможение* «плугом».

Подвижные игры (28ч)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал садись», «Перестрелка»

На материале гимнастики с основами акробатики:

«Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах».

На материале спортивных игр: «Мяч капитану», «Пионербол», выполнение заданий, эстафет с элементами спортивных игр.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№	Вид программного материала	Количество часов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Раздел «Знания о физической культуре»	6	6	6	6
2	Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»	в теч. года	в теч. года	в теч. года	в теч. года
3.	Раздел «Физическое совершенствование»	93	96	96	96
3.1	Подвижные игры	27	28	27	27
3.2	Гимнастика с элементами акробатики	19	20	20	20
3.3.	Лыжная подготовка	26	24	28	28
3.4	Легкая атлетика	27	24	27	27
	Всего часов	99	102	102	102

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Учебно-методическое обеспечение:

1 класс

Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Физическая культура. 1 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель.

Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Спортивный дневник школьника. 1 класс. Рабочая тетрадь. — М.: АСТ, Астрель.

Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Обучение в 1 классе по учебнику «Физическая культура». — М.: АСТ, Астрель.

2 класс

Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Физическая культура. 2 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель.

Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Спортивный дневник школьника. 2 класс. Рабочая тетрадь. — М.: АСТ, Астрель.

Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Обучение во 2 классе по учебнику «Физическая культура». — М.: АСТ, Астрель.

3 класс

Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Физическая культура. 3 класс. учебник. — М.: АСТ, Астрель.

Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Спортивный дневник школьника. 3 класс. Рабочая тетрадь. — М.: АСТ, Астрель.

Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Обучение в 3 классе по учебнику «Физическая культура». — М.: АСТ, Астрель.

4 класс

Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Физическая культура. 4 класс. учебник. — М.: АСТ, Астрель.

Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Спортивный дневник школьника. 4 класс. Рабочая тетрадь. — М.: АСТ, Астрель.

Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Обучение в 4 классе по учебнику «Физическая культура». — М.: АСТ, Астрель.

Интернет ресурсы:

- 1) www.idppo.kubannet.ru/show/1291/physical_culture_att.doc
- 2) www.it-n.ru/communities.aspx?d_no=134683&ext=Attachment.aspx?Id=47836

2. Электронное пособие:

- 1) Физическая культура 1-11 классы (Волгоград, издательство «Учитель», 2010 г.)
- 2) Организация спортивной работы в школе (Волгоград, издательство «Учитель», 2010 г.)
- 3) Воспитательный процесс в школе. 1 часть. (Волгоград, издательство «Учитель», 2010 г.)
- 4) Большая детская энциклопедия. Спорт. (Екатеринбург, ООО «Издательство», 2008 г.)
- 5) На зарядку становись! Новые песни о спорте. (Москва, ООО «ДМИ «ТВИК», 2008 г.)
- 6) Песни будущих чемпионов (Москва, ООО «Би Смарт», 2011 г.)

3. Дополнительная литература:

- 1) Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 1-4 классы. Москва: Просвещение, 2011 г. (Стандарты второго поколения).

4. Технические средства обучения

1) Магнитофон

2) Компьютер

3) Фотоаппарат

5. Экранно-звуковые пособия

1) Аудиозаписи

6. Учебно-практическое оборудование

1) Стенка гимнастическая

2) Скамейка гимнастическая жесткая

3) Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные .

4) Палки гимнастические

5) Мат гимнастический

6) Кегли

7) Обруч пластмассовый детский

8) Скакалка

9) Флажки: разметочные, стартовые.

10) Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.

11) Рулетка измерительная

12) Лыжи детские (с креплениями и палками).

13) Сетка для переноса и хранения мячей

14) Аптечка

7. Игры и игрушки

1) Шахматы (с доской)

2) Пазлы на спортивную тематику

3) Кубики

Набор для пляжного бадминтона
