



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа г. Бирюча»

СОГЛАСОВАНА

Руководитель МО
 Овчарова Т. В.
Протокол № 6
от «24» июня 2014 г.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора
МБОУ СОШ г. Бирюча
 Якубенко Н. Н.
«25» июня 2014 г.



РАССМОТРЕНА

на заседании педагогического
совета

Протокол № 1
от «27» августа 2014 г.

**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
уровень начального общего образования
(1-4 классы)**

2014г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями **Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009г)** на основе авторской программы Физическая культура: программа 1 -4 классы / Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров. –М. :Вентана-Граф, 2012. – 48с.

Программа определяет инвариантную (обязательную) и вариативную части учебного предмета, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчета 3 часов в неделю в 1 классе 99 часов, во 2-4 классах 102 часа в год.

Общая **цель** обучения предмету «Физическая культура» - формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Задачи курса «Физическая культура»:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника:

Физическая культура: 3-4: учебник для общеобразовательных учреждений/ Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров. – М.: Вентана – Граф 2013. Формой организации учебного процесса являются уроки учебной и практической направленности.

Преобладающей формой текущего контроля знаний, умений, навыков являются зачётные занятия (оценка уровня физической подготовки учащихся).

2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Материал программы направлен на реализацию приоритетной задачи образования формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) жизнен важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру.

Учебный предмет «Физическая культура» реализует познавательную и социокультурную цели. Познавательная цель предполагает формирование представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

Программа ориентирована на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Примерный учебный план образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих основную образовательную программу начального общего образования, рассчитан на 34 недели в год и предусматривает обязательное изучение физической культуры на этапе начального общего образования в объёме 405ч. В том числе: в 1 классе — 99ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102ч, в 4 классе — 102 ч,

В соответствии с письмом Департамента образования Белгородской области от 21.02.2014г. № 9-06/1086-НМ «О промежуточной аттестации обучающихся общеобразовательных учреждений», календарным учебным графиком МБОУ «СОШ г. Бирюча», с целью высвобождения учебного времени для проведения аттестационных испытаний за рамками четвёртой четверти без изменения продолжительности учебного года предусмотрено 33 учебные недели во 2-4 классах, поэтому сокращены часы, отводимые на повторение в конце учебного года во 2-4 классах. В результате количество часов, отводимых на изучение физической культуры во 2 классе-99часов, в 3 классе-99 часов, в 4 классе-99 часов.

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Физическая культура»

Программа ориентирована на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Особенности преподавания предмета «Физическая культура» определяются его специфическим содержанием, которое включает в себя: обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными знаниями о физической культуре и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях и сохранении здоровья.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион) и региональными климатическими условиями.

-реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной)

деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

-соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

-усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

5.Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

По окончании изучения курса "Физическая культура" в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать в ситуации неуспеха;
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- Активное использование речевых средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- Владение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами;
- Владение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидным признакам, установления аналогий и причинно следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- Готовность слушать собеседника и вести диалог, готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- Определение общей цели и путей её достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- Владение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета;
- Владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающие существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- Умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования в соответствии с содержанием учебного предмета;

Предметные результаты

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- Владение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития, показателями развития основных двигательных качеств.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 1 класс 99ч

Раздел 1. Знание о физической культуре (4 ч)

Понятие о физической культуре

Зарождение и развитие физической культуры

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью

Внешнее строение тела человека

Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3ч)

Правильный режим дня

Здоровое питание

Правила личной гигиены

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2ч)

Простейшие навыки контроля самочувствия

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики

Физические упражнения для физкультминуток
Упражнения для профилактики нарушений зрения

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (87 ч)

Лёгкая атлетика (23 ч)

Гимнастика с основами акробатики (23ч)

Лыжная подготовка (19 ч)

Подвижные игры (22 ч)

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»
2класс (102ч)**

Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр Скелет и мышцы человека

Осанка человека Стопа человека

Одежда для занятий разными физическими упражнениями

Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)

Правильный режим дня Закаливание

Профилактика нарушений зрения

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)

Оценка правильности осанки

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики

Физические упражнения для физкультминуток

Физические упражнения для расслабления мышц

Физические упражнения для профилактики нарушений осанки

Физические упражнения для профилактики плоскостопия

Физические упражнения для профилактики нарушений зрения

Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)

Лёгкая атлетика (23 ч)

Гимнастика с основами акробатики (23 ч)

Лыжная подготовка (19 ч)

Подвижные и спортивные игры (25 ч)

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»
3класс (102ч)**

Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)

История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью

История физической культуры в Европе в Средние века.

Связь физической культуры с военной деятельностью

Физическая культура народов разных стран

Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями

Основные двигательные качества человека

Правильное питание

Правила личной гигиены

Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)

Правильное питание

Правила личной гигиены

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч) Измерение длины и массы тела
Оценка основных двигательных качеств

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики
Физические упражнения для физкультминуток
Физические упражнения для профилактики нарушений осанки
Упражнения для профилактики нарушений зрения
Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч)
Лёгкая атлетика (23 ч)
Гимнастика с основами акробатики (23 ч)
Лыжная подготовка (19 ч)
Подвижные и спортивные игры (24 ч)

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»
4класс (102ч)**

Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)
История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны
Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр
Опорно-двигательная система человека
Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями
Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания
Способы передвижения человека

Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)
Массаж

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)
Измерение сердечного пульса
Оценка состояния дыхательной системы

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики
Физические упражнения для физкультминуток
Физические упражнения для профилактики нарушений осанки
Упражнения для профилактики нарушений зрения
Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч)
Лёгкая атлетика (18 ч)
Гимнастика с основами акробатики (20 ч)
Лыжная подготовка (17 ч)
Подвижные и спортивные игры (34ч) , (здесь 14ч темы Плавание)

**Тематическое планирование с определением
основных видов учебной деятельности обучающихся
2 класс**

	Наименование разделов		Характеристика видов деятельности
--	-----------------------	--	-----------------------------------

1	Раздел 1. Знания о физической культуре	4 ч	<p>Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр;</p> <p>понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире</p> <p>Называть части скелета человека;</p> <p>объяснять функции скелета и мышц в организме человека</p> <p>Определять понятие «осанка»;</p> <p>обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека;</p> <p>описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя</p>
2	Раздел 2. Организация здорового образа жизни	3 ч	<p>Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»;</p> <p>составлять правильный режим дня;</p> <p>объяснять значение сна и правильного питания для здоровья</p> <p>Называть способы закаливания организма;</p> <p>обосновывать смысл закаливания;</p> <p>описывать простейшие процедуры закаливания</p>
3	Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	2 ч	<p>Определять правильность осанки в положении стоя у стены;</p> <p>научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя</p>
4	Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность	3ч	<p>Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой;</p> <p>выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики</p> <p>Уметь планировать физкультминутки в своём режиме дня;</p> <p>выполнять упражнения для физкультминутки</p> <p>Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»;</p> <p>выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств</p>
5	Раздел 5. Спортивно-		

	оздоровительная деятельность (90 ч)		
6	Лёгкая атлетика	23 ч	Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега
7	Гимнастика с основами акробатики 23 ч	23 ч	Выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; выполнять основные элементы кувырка вперёд
8	Лыжная подготовка 19 ч	19 ч	Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок, скользящим шагом, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом), спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»; описывать правила хранения лыж, называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке
9	Подвижные и спортивные игры	25 ч	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам
	Итого	102ч	

**Тематическое планирование с определением
основных видов учебной деятельности обучающихся
3 класс**

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов	Характеристика видов учебной деятельности
1.	Знания о	4 ч.	Понимать роль физической культуры в древних

			<p>безопасности на спортивных площадках и в зале; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам</p>
4.	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность (Гимнастика с основами акробатика)</p>	6 ч.	<p>Называть и соблюдать правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнять строевые приёмы и упражнения; контролировать двигательные качества; эффективно выполнять игровые приемы и взаимодействовать в игре, объяснять разученные на уроке игры</p> <p>Называть и соблюдать правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнять строевые приёмы и упражнения; контролировать двигательные качества</p> <p>Выполнять новые строевые организующие команды;</p> <p>Выполнять строевые приёмы и упражнения; контролировать двигательные качества; эффективно выполнять игровые приемы и взаимодействовать в игре, объяснять разученные на уроке игры</p> <p>Выполнять новые строевые организующие команды;</p> <p>Выполнять строевые приёмы и упражнения; контролировать двигательные качества</p> <p>Выполнять новые строевые организующие команды;</p> <p>Выполнять строевые приёмы и упражнения; контролировать двигательные качества</p> <p>Выполнять новые строевые организующие команды;</p> <p>Выполнять строевые приёмы и упражнения; контролировать двигательные качества</p>
5.	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	4 ч.	<p>Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой; выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Уметь планировать физкультминутки в своём режиме дня; выполнять упражнения для физкультминутки.</p> <p>Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой</p> <p>Понимать значение в жизни человека умения расслаблять мышцы; понимать назначение упражнений для расслабления мышц.</p> <p>Раскрывать правила гигиены работы за компьютером; выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения</p> <p>Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»;</p>

6.	Спортивно-оздоровительная деятельность (Гимнастика с основами акробатики)	14 ч.	<p>Называть и соблюдать правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнять упражнения на гимнастической стенке для развития мышечной силы;</p> <p>Называть и соблюдать правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнять упражнения в лазании по гимнастической стенке; использовать упражнения по отжиманию для развития мышечной силы; Выполнять упражнения в отжимании подтягивании на высокой перекладине. в использовать упражнения по подтягиванию для развития мышечной силы; Выполнять основные элементы в ползании по пластунски Использовать упражнения для развития мышечной силы; Выполнять основные элементы в перекатах в группировке Использовать упражнения для развития мышечной силы; Выполнять основные элементы кувырка вперёд Использовать упражнения для развития мышечной силы</p>
7.	Спортивно-оздоровительная деятельность (Подвижные и спортивные игры)	4 ч.	<p>Называть и соблюдать правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам; эффективно выполнять игровые приемы и взаимодействовать в игре, объяснять разученные на уроке игры Называть и соблюдать правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам Называть и соблюдать правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам; эффективно выполнять игровые приемы и взаимодействовать в игре, объяснять разученные на уроке игры Называть и соблюдать правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам</p>
8.	Спортивно-оздоровительная деятельность (Лыжная подготовка)	19 ч.	<p>Называть и соблюдать правила ТБ на уроках по лыжной подготовке. Выполнять передвижение по ровной местности ступающим шагом с палками. Описывать правила хранения лыж. Знать правила экипировки лыжника</p>

			<p>Называть и соблюдать правила ТБ на уроках по лыжной подготовке Выполнять передвижение по ровной местности ступающим шагом без палок, спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»;</p> <p>описывать правила хранения лыж,</p> <p>Называть и соблюдать правила ТБ на уроках по лыжной подготовке.</p> <p>Выполнять передвижение по ровной местности скользящим шагом,</p> <p>Выполнять прохождение по ровной местности попеременным двушажным ходом</p> <p>Называть и соблюдать правила ТБ на уроках по лыжной подготовке Выполнять передвижение по ровной местности ступающим шагом без палок,</p> <p>Называть и соблюдать правила ТБ на уроках по лыжной подготовке Выполнять передвижение по ровной местности ступающим шагом без палок,</p> <p>Называть и соблюдать правила ТБ на уроках по лыжной подготовке Выполнять передвижение по ровной местности ступающим шагом без палок,</p> <p>Выполнять прохождение по ровной местности скользящим шагом без палок,</p> <p>дистанции 1 км</p>
9.	Организация здорового образа жизни	3 ч.	<p>Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»; составлять правильный режим дня; объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека</p> <p>Формулировать правила здорового питания; обосновывать важность правильного режима питания. Объяснять главные функции кожи, называть правила гигиены кожи.</p> <p>Называть способы закаливания организма; обосновывать смысл закаливания;</p> <p>описывать простейшие процедуры закаливания</p> <p>Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером; определять правильное положение тела при чтении и работе за компьютером</p>
10.	Спортивно-оздоровительная деятельность (Подвижные и спортивные игры)	8 ч.	<p>Называть и соблюдать правила техники безопасности на спортивных площадках;</p> <p>понимать правила подвижных игр;</p> <p>играть в подвижные игры по правилам</p> <p>Называть и соблюдать правила техники безопасности на спортивных площадках;</p> <p>понимать правила подвижных игр;</p> <p>играть в подвижные игры по правилам; эффективно выполнять игровые приемы и взаимодействовать в игре, объяснять разученные на уроке игры</p> <p>Называть и соблюдать правила техники безопасности на спортивных площадках;</p> <p>понимать правила подвижных игр;</p>

			<p>играть в подвижные игры по правилам Называть и соблюдать правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам; эффективно выполнять игровые приемы и взаимодействовать в игре, объяснять разученные на уроке игры</p> <p>Называть и соблюдать правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам Называть и соблюдать правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам эффективно выполнять игровые приемы и взаимодействовать в игре, объяснять разученные на уроке игры</p> <p>Называть и соблюдать правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам Называть и соблюдать правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам</p>
11.	Спортивно-оздоровительная деятельность (Гимнастика с основами акробатики)	3 ч.	<p>Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические и акробатические упражнения</p>
12.	Спортивно-оздоровительная деятельность (Подвижные и спортивные игры)	7 ч.	<p>Называть и соблюдать правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам; эффективно выполнять игровые приемы и взаимодействовать в игре, объяснять разученные на уроке игры</p> <p>Называть и соблюдать правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам Называть и соблюдать правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам Называть и соблюдать правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам Называть и соблюдать правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам Называть и соблюдать правила техники безопасности на спортивных площадках;</p>

			<p>понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам эффективно выполнять игровые приемы и взаимодействовать в игре, объяснять разученные на уроке игры</p> <p>Называть и соблюдать правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам</p> <p>Называть и соблюдать правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам</p>
13.	Спортивно-оздоровительная деятельность (Легкая атлетика)	11 ч.	<p>Называть и соблюдать правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять прыжок в длину с места</p> <p>Называть и соблюдать правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание» 3-5 шагов</p> <p>Правильно выполнять основные движения метания малого мяча вверх двумя руками и вперед одной рукой</p> <p>Правильно выполнять основные движения метания малого мяча двумя руками от груди</p> <p>Правильно выполнять основные движения метания малого мяча двумя руками из-за головы</p> <p>Правильно выполнять основные движения метания малого мяча снизу двумя руками</p>
Итого:		102 ч.	

**Тематическое планирование с определением
основных видов учебной деятельности обучающихся
4 класс**

№	Наименование разделов	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности
1	Спортивно – оздоровительная деятельность	89ч	
	1.1 Лёгкая атлетика	18ч	<p>Называть и соблюдать правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; правильно выполнять технику бега и прыжков; бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м;</p>

			<p>бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги; метать малый мяч на дальность и на точность; выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание» выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»</p>
	1.2 Подвижные и спортивные игры	34ч 20+14(доп)	<p>Называть правила техники безопасности на спортивных площадках при проведении подвижных и спортивных игр; знать правила игры в волейбол и баскетбол; выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками</p>
	1.3 Лыжная подготовка	17ч	<p>Называть и соблюдать правила ТБ на уроках по лыжной подготовке. Выполнять передвижение по ровной местности одношажным шагом с палками. Описывать правила хранения лыж. Знать правила экипировки лыжника Проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км на время; Выполнять спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке Выполнять подъем со склона изученными способами Выполнять поворот при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу Выполнять спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке</p>
	1.4 Гимнастика с основами акробатики	20ч	<p>Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики; выполнять строевые упражнения и строевые приёмы; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание контролировать двигательные качества Выполнять упражнения на гимнастической стенке для развития мышечной силы; использовать упражнения по отжиманию для развития мышечной силы; Выполнять основные элементы в ползании по пластунски</p>

			<p>Выполнять основные элементы в перекатах в группировке</p> <p>Выполнять основные элементы кувырка вперёд</p>
2	Знания о физической культуре	4ч	<p>Описывать с помощью иллюстраций виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны.</p> <p>Называть самые популярные виды спорта в России</p> <p>Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр; называть талисманы Олимпиады 2014 г.;</p> <p>Называть части скелета человека; определять функции частей скелета и мускулатуры .</p> <p>Различать основные виды травм; освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах</p> <p>Понимать строение дыхательной системы человека;</p> <p>характеризовать процесс дыхания; понимать связь между курением и заболеваемостью органов дыхания</p> <p>Определять понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание», «плавание»;</p> <p>выявлять и характеризовать различия между основными способами передвижения человека</p>
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	2ч	<p>Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»;</p> <p>объяснять функции сердца;</p> <p>измерять частоту сердечных сокращений;</p> <p>наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя</p> <p>Понимать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое;</p> <p>оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки</p>
4	Организация здорового образа жизни	3ч	<p>Определять понятие «массаж»;</p> <p>объяснять роль массажа;</p> <p>демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания)</p>
5	Физкультурно - оздоровительная деятельность	4ч	<p>Выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики;</p> <p>самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики</p> <p>Выполнять физкультминутки в домашних условиях</p> <p>Выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки</p> <p>Выполнять упражнения для профилактики</p>

			нарушений зрения Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств; вместе с учителем составлять индивидуальный комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств
6	Итого	102	

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Дидактическое описание	% оснащённости
БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)			
1.	Концепция и программы для начальных классов. В 2 ч.	Входит в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинетов начальных классов	100
2.	Примерная программа начального общего образования по физической культуре	Входит в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинетов начальных классов	100
3.	Авторская программа по физической культуре(Т.В. Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров)	Входит в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинетов начальных классов	100
4.	Учебник по физической культуре для 1-4 классов (Т.В. Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных министерством образования и науки Российской Федерации.	100
5.	Научная, научно-популярная, историческая литература	Необходимы для подготовки докладов, сообщений, рефератов, творческих работ и должны содержаться в фондах библиотеки образовательного учреждения.	100
6.	Справочные пособия (энциклопедии.)	Необходимы для подготовки докладов, сообщений, рефератов, творческих работ и должны содержаться в фондах библиотеки образовательного учреждения.	100
7.	Методические пособия для учителя	Входит в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинетов начальных классов	100
ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫЕ СРЕДСТВА			
8.	Мультимедийные обучающие программы и электронные учебные издания по основным	Предоставляют техническую возможность построения системы текущего и итогового контроля	100

	разделам курса физическая культура	уровня подготовки учащихся (в том числе, в форме тестового контроля).	
9.	<p>Перечень сайтов</p> <p>http://nsportal.ru/user/6080/page/fgos-vtorogo-pokoleniya-nachalnoe-obshchee-obrazovanie</p> <p>ФГОС второго поколения:</p> <p>Начальное общее образование</p> <p>http://www.prosv.ru - сайт издательства «Просвещение» (рубрика «Начальная школа»)</p> <p>http://www.drofa.ru - сайт издательства Дрофа (рубрика «Начальная школа»)</p> <p>http://www.legion.ru – сайт издательства «Легион»</p> <p>http://www.intellectcentre.ru – сайт издательства «Интеллект-Центр» (учебно-тренировочные материалы, демонстрационные версии, банк тренировочных заданий с ответами, методические рекомендации и образцы решений)</p> <p>http://center.fio.ru/som/ - сетевое объединение методистов (методические материалы по предметам)</p> <p>http://teacher.fio.ru/ - каталог всевозможных учебных и методических материалов по всем аспектам преподавания в школе</p> <p>http://school.holm.ru - школьный мир (каталог образовательных ресурсов)</p> <p>www.ug.ru - «Учительская газета»</p> <p>www.1september.ru - все приложения к газете «1 сентября»</p> <p>www.informika.ru/text/magaz/herald – «Вестник образования»</p> <p>http://school-collection.edu.ru – единая кол-ция</p> <p>http://www.mathvaz.ru/ - досье школьного учителя начальных</p>		

	<p>классов http://nachalka.info/Уроки Кирилла и Мефодия http://www.logozavr.ru/9/ Академия младшего школьника http://www.nd.ru/catalog/products/dreamermultycreative Фантазеры. Мультитворчество http://www.nachalka.com/ Сайт начальной школы http://katushka.net/block_big.html Азбука безопасности на дороге.</p>		
ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ			
10.	Мультимедийный компьютер	Материально-техническое обеспечение кабинета. Тех. требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащенность акустическими колонками.	100
11.	Мультимедиапроектор	Тех. требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками.	50
12.	Средства телекоммуникации	Включают: электронная почта, выход в Интернет, создаются в рамках материально-технического обеспечения всего образовательного учреждения при наличии необходимых финансовых и технических условий.	100
13.	Экран (на штативе или навесной)	Минимальные размеры 1,25x1,25 м.	100
14.	Интерактивная доска	Материально-техническое обеспечение	100
15.	Обручи, мячи, скакалки, батуты, разборная дорожка для ходьбы.	Материально-техническое обеспечение	100