

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной программы начального общего образования и с учетом программы Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха.1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений /В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011. -64 с.

Рабочая программа является ориентиром для изучения предмета физическая культура во 2, 4 классах по учебнику:

Лях В.И.Физическая культура.1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений – М. : Просвещение, 2011

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

.

**Личностные результаты**:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты**:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание учебного предмета “физическая культура”**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий фи­зическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их вли­яние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физи­ческих качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Вы­полнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и мас­сы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче­ских упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и про­ведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спор­тивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции на­рушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

***Гимнастика с основами акробатики.***

*Организующие ко­манды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из поло­жения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, пере­ворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок на­зад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя при­сев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стен­ке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим­настической скамейке.

*Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:* с высоким под­ниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; чел­ночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными спосо­бами,

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Лыжные гонки.*** Передвижение на лыжах; повороты; спу­ски; подъёмы; торможение.

***Плавание.*** *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с *Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплывание учебных дистанций:* произвольным способом.

***Подвижные и спортивные игры.*** *На материале гимна­стики с основами акробатики:* игровые задания с использо­ванием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передви­жении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; оста­новка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале фут­бола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пере­дача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование раздела (темы), тема урока | Кол-во часов | Дата | | Примечание |
| План. | Факт. |  |
| **2 кл** | **Лёгкая атлетика** | 14 |  |  |  |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности. Вводный инструктаж на уроках легкой атлетики. Современные олимпийские игры. | 1 |  |  |  |
| 2 | Олимпийские чемпионы. Виды ходьбы и бега. | 1 |  |  |  |
| 3 | Основные внутренние органы. Бег на короткие дистанции. | 1 |  |  |  |
| 4 | Сердце и кровеносные сосуды. Бег 60м. | 1 |  |  |  |
| 5 | Органы чувств. Бег 1км. | 1 |  |  |  |
| 6 | Эстафеты с бегом на скорость. Челночный бег. | 1 |  |  |  |
| 7 | Прыжки на одной и двух ногах. | 1 |  |  |  |
| 8 | Прыжки в длину с места. Салки «ноги на весу». Прыжки на одной и двух ногах. | 1 |  |  |  |
| 9 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подвижные игры « Вызов номеров», «Смена сторон». | 1 |  |  |  |
| 10 | Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Пятнашки». | 1 |  |  |  |
| 11 | Метание мяча с места. Подвижная игра «Зайцы в огороде». | 1 |  |  |  |
| 12 | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча | 1 |  |  |  |
| 13 | Прыжки в длину. Метание мяча. Подвижная игра « Прыгающие воробушки». | 1 |  |  |  |
| 14 | Итоговый тест за 1 четверть. | 1 |  |  |  |
| 15 | Челночный бег 3х10. Подвижная игра « Пустое место». | 1 |  |  |  |
| 16 | Метание в цель. Подвижная игра «Метко в цель». | 1 |  |  |  |
| 17 | Броски мяча. Прыжки через скакалку в парах. Эстафета |  |  |  |  |
| 18 | Ведение мяча. Круговая эстафета. |  |  |  |  |
|  | **Гимнастика** | 15 |  |  |  |
| 19 | Инструктаж и правила по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. |  |  |  |  |
| 20 | Перекаты в группировке. | 1 |  |  |  |
| 21 | Группировка в различных положениях. | 1 |  |  |  |
| 22 | Акробатика. Размыкание и смыкание. | 1 |  |  |  |
| 23 | Стойка на лопатках. Кувырок вперёд. | 1 |  |  |  |
| 24 | Перестроения. Кувырок вперед | 1 |  |  |  |
| 25 | Акробатические упражнения. Эстафета с элементами акробатики. | 1 |  |  |  |
| 26 | Вис и упор стоя, лёжа. | 1 |  |  |  |
| 27 | Прыжки по ориентирам. | 1 |  |  |  |
| 28 | Висы. Эстафеты с прыжками. | 1 |  |  |  |
| 29 | Лазание. Игры с прыжками и осаливанием. | 1 |  |  |  |
| 30 | Итоговый тест за 2 четверть. |  |  |  |  |
| 31 | Перелезания через коня. Перетягивание в парах | 1 |  |  |  |
| 32 | Опорный прыжок на козла. | 1 |  |  |  |
| 33 | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |  |  |  |
|  | **Лыжная подготовка** | 15 |  |  |  |
| 34 | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Закаливание. | 1 |  |  |  |
| 35 | Ступающий шаг без палок. | 1 |  |  |  |
| 36 | Понятие обморожение. Ступающий шаг. | 1 |  |  |  |
| 37 | Повороты на месте, ступающий шаг. | 1 |  |  |  |
| 38 | Скользящий шаг , игры «Кто быстрее», «Гонка с преследованием». | 1 |  |  |  |
| 39 | Подъём лесенкой. Скользящий шаг. | 1 |  |  |  |
| 40 | Подъём лесенкой. Прохождение дистанции скользящим шагом. | 1 |  |  |  |
| 41 | Попеременный 2-хшажный ход. | 1 |  |  |  |
| 42 | Техника 2-хшажного хода. | 1 |  |  |  |
| 43 | Спуск с небольшого склона. | 1 |  |  |  |
| 44 | Попеременные хода. | 1 |  |  |  |
| 45 | Повороты на месте. Линейная эстафета. | 1 |  |  |  |
| 46 | Подъём ёлочкой. Спуск со склона. | 1 |  |  |  |
| 47 | Прохождение дистанции 1км. | 1 |  |  |  |
| 48 | Развитие выносливости на дистанции 1км. | 1 |  |  |  |
| 49 | Итоговый тест за 3 четверть. | 1 |  |  |  |
| 50 | Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 1 |  |  |  |
| 51 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |  |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика** | 13 |  |  |  |
| 52 | Инструктаж и техника безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  |
| 53 | Техника прыжка в длину с места. Круговая эстафета. | 1 |  |  |  |
| 54 | Обучение метанию малого мяча в цель. Техника прыжковых упражнений. | 1 |  |  |  |
| 55 | Метание в цель. Многоскоки. | 1 |  |  |  |
| 56 | Техника прыжков, метания. Подвижная игра «Точно в цель». | 1 |  |  |  |
| 57 | Кроссовая подготовка 1000м | 1 |  |  |  |
| 58 | Соревнование с элементами прыжков в длину, ползание. | 1 |  |  |  |
| 59 | Подтягивание на перекладине. | 1 |  |  |  |
| 60 | Подбор разбега в прыжках. Круговая эстафета. | 1 |  |  |  |
| 61 | Техника прыжков в высоту. Подвижная игра «третий лишний». | 1 |  |  |  |
| 62 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 |  |  |  |
| 63 | Развитие общей выносливости, подвижные игры. | 1 |  |  |  |
| 64 | Годовой тест за курс “физическая культура”. | 1 |  |  |  |
| 65 | Передача мяча в тройках. Подвижная игра «передал- садись» | 1 |  |  |  |
| 66 | Развитие координации. Подвижная игра «охотники и утки». | 1 |  |  |  |
| 67 | Ловля, броски и передача мяча. | 1 |  |  |  |
| 68 | Пионербол | 1 |  |  |  |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Название раздела(темы ), тема урока | Кол-во часов | Дата | | Примечание |
| План. | Факт. |  |
| **4 кл** | **Лёгкая атлетика** | 14 |  |  |  |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности. Вводный инструктаж на уроках легкой атлетики. Пища и питательные вещества. | 1 |  |  |  |
| 2 | Тренировка ума и характера. Игра «Проверь себя». Высокий старт. | 1 |  |  |  |
| 3 | Вода и питьевой режим. Бег на короткие дистанции. | 1 |  |  |  |
| 4 | Спортивная одежда и обувь. Бег до 2мин. | 1 |  |  |  |
| 5 | Самоконтроль. Челночный бег. | 1 |  |  |  |
| 6 | Первая помощь при травмах. Бег 60м. | 1 |  |  |  |
| 7 | Бег с высоким подниманием бедра. | 1 |  |  |  |
| 8 | Беговые упражнения по заданию. Встречная эстафета. | 1 |  |  |  |
| 9 | Бег 1000м. | 1 |  |  |  |
| 10 | Прыжки со скакалкой. | 1 |  |  |  |
| 11 | Прыжок в длину с разбега. Комбинированная эстафета. | 1 |  |  |  |
| 12 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |  |  |
| 13 | Метание мяча. Игра «Снайперы ». | 1 |  |  |  |
| 14 | Итоговый тест за 1 четверть. | 1 |  |  |  |
| 15 | Ведение и передачи мяча. | 1 |  |  |  |
| 16 | Ловля и ведение мяча. | 1 |  |  |  |
| 17 | Подвижная игра «Школа мяча». | 1 |  |  |  |
| 18 | Пионербол. | 1 |  |  |  |
|  | **Гимнастика** | 15 |  |  |  |
| 19 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. | 1 |  |  |  |
| 20 | Строевые действия в шеренге. | 1 |  |  |  |
| 21 | Гимнастическая полоса препятствий. Игры | 1 |  |  |  |
| 22 | Акробатические упражнения. Строевые упражнения | 1 |  |  |  |
| 23 | Перекаты в группировке. | 1 |  |  |  |
| 24 | Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках | 1 |  |  |  |
| 25 | Упражнения в висе. Встречная эстафета. | 1 |  |  |  |
| 26 | Упражнения в равновесии. | 1 |  |  |  |
| 27 | Перекаты назад в группировку. | 1 |  |  |  |
| 28 | Опорный прыжок. | 1 |  |  |  |
| 29 | «Мост» с поддержкой | 1 |  |  |  |
| 30 | Итоговый тест за 2 четверть. | 1 |  |  |  |
| 31 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре. | 1 |  |  |  |
| 32 | Лазанье по скамейке лёжа на животе. | 1 |  |  |  |
| 33 | Преодоление 5-и препятствий.  Линейная эстафета. | 1 |  |  |  |
|  | **Лыжная подготовка** | 15 |  |  |  |
| 34 | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. | 1 |  |  |  |
| 35 | Передвижение на лыжах свободным скольжением. | 1 |  |  |  |
| 36 | Повторение техники скользящего шага. | 1 |  |  |  |
| 37 | Попеременный двухшажный ход. | 1 |  |  |  |
| 38 | Урок-игра «гонка с преследованием» | 1 |  |  |  |
| 39 | Подъём «лесенкой» | 1 |  |  |  |
| 40 | Попеременный двухшажный ход без палок. | 1 |  |  |  |
| 41 | Гонка 1000м. | 1 |  |  |  |
| 42 | Урок –игра «Встречая эстафета.» | 1 |  |  |  |
| 43 | Спортивные соревнования на лыжне. | 1 |  |  |  |
| 44 | Техника скольжения по заданию. | 1 |  |  |  |
| 45 | Передвижение свободным скольжением до 2 км. | 1 |  |  |  |
| 46 | Встречная эстафета с элементами лыжной подготовки | 1 |  |  |  |
| 47 | Лыжные гонки 1000 м | 1 |  |  |  |
| 48 | Урок-игра «Зимние народные игры» | 1 |  |  |  |
| 49 | Итоговый тест за 3 четверть. | 1 |  |  |  |
| 50 | Упражнения на силу рук. | 1 |  |  |  |
| 51 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 |  |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика** | 13 |  |  |  |
| 52 | Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. | 1 |  |  |  |
| 53 | Прыжок в длину с места. | 1 |  |  |  |
| 54 | Метание малого мяча в горизонтальную цель. | 1 |  |  |  |
| 55 | Круговая разминка. | 1 |  |  |  |
| 56 | Развитие скоростно-силовых и координационных способностей, навыки метания. | 1 |  |  |  |
| 57 | Навыки прыжков, скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  |
| 58 | Прыжок в высоту. | 1 |  |  |  |
| 59 | Повторение техники отталкивания. | 1 |  |  |  |
| 60 | Кроссовая подготовка | 1 |  |  |  |
| 61 | Закрепление навыков прыжков, метания. | 1 |  |  |  |
| 62 | Прыжок в длину с разбега способом “согнув ноги”. | 1 |  |  |  |
| 63 | Техника бега на 1000м. | 1 |  |  |  |
| 64 | Годовой тест за курс "физическая культура". | 1 |  |  |  |
| 65 | Упражнения в беге на короткие дистанции. | 1 |  |  |  |
| 66 | Подвижные игры с предметами. | 1 |  |  |  |
| 67 | Урок- игра «Весёлые старты». | 1 |  |  |  |
| 68 | Подвижная игра «Перестрелка». | 1 |  |  |  |