«Рассмотрено» Руководитель ШМО _____/ Петрова Л А Протокол № 1 от *« 29» августа 2017 года*	«Согласовано» Зам. директора по УВР МБОУ Новоусинская ООШ: _____./Митюшкина Е.А/ *« 29 » августа 2017год*	«Утверждаю» Директор МБОУ Новоусинская ООШ: _____/ Юмагулова Н.М./ Приказ № 64 от *«29» августа 2017 года*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 2-4 КЛАССАХ

МБОУ Новоусинской основной общеобразовательной школы

наименование ОУ

МИТЮШКИНА АЛЕКСАНДРА ГЕННАДИЕВИЧА (I квалификационная категория)

Ф.И.О. учителя, квалификационная категория

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от
« 29» августа 2017года

2017 г.

Планируемые результаты.

Результаты освоения учебного предмета «физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- умение оценить красоту телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов

Содержание.

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 как жизненно важные способы передвижения человека.

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

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 проведения 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.

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; кувырки вперед и назад.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, пере махи.

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.

Легкая 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.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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 катящему 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.

Учебно- тематическое планирование. 2 класс.

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	Факт проведения
1	Вводный. Что такое физ.культура? ТБ	01.09.17	
2	Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей.	04.09.2017	
3	Комплексы физических упражнений.	06.09.2017	
4	Закаливание, обливание, душ. Комплексы физических упражнений.	08.09.2017	
5	Как измерить физическую нагрузку?	11.09.2017	
6	Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений.	13.09.2017	
7-8	Закаливание.	15.09.2017 18.09.2017	
9	Закаливание – обливание, душ.	20.09.2017	
10	Закаливание – обливание, душ.	22.09.2017	
11	Гимнастика с основами акробатики. История возникновения акробатики и гимнастики.	25.09.2017	
12	Гимнастика с основами акробатики.	27.09.2017	
13	Кувырок вперед.	29.09.2017	
14	Кувырок назад.	02.10.2017	
15	Гимнастический мост из положения лёжа на спине.	04.10.2017	
16	Прыжки через скакалку.	06.10.2017	
17	Гимнастические упражнения.	09.10.2017	

18		11.10.2017	
19 20	Комплекс ОРУ с гантелями.	13.10.2017 16.10.2017	
21 22	Лазанье по канату в три приема.	18.10.2017 20.10.2017	
23- 24	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне.	23.10.2017 25.10.2017	
25- 26	Передвижения по гимнастической стенке.	27.10.2017 06.11.2017	
27- 28	Передвижения по наклонной скамейке.	08.11.2017 10.11.2017	
29- 32	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места.	13.11.2017 15.11.2017 17.11.2017 20.11.2017	
33- 35	Прыжки в высоту с места.	22.11.2017 24.11.2017 27.11.2017	
36	Броски большого мяча.	29.11.2017	
37	Бег на дистанцию 30 м.	01.12.2017	
38- 40	Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги.	04.12.2017 06.12.2017 08.12.2017	
41	Прыжки в высоту с прямого разбега согнув ноги.	11.12.2017	
42- 43	Л\П Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря.	13.12.2017 15.12.2017	
44- 46	Попеременно двухшажный ход.	18.12.2017 20.12.2017 22.12.2017	
47	Подъемы лесенкой.	08.01.2018	
48	Торможение плугом.	10.01.2018	
49	Ступающий шаг с палками.	12.01.2018	
50	Скользящий шаг с палками.	15.01.2018	

51-52	Ступающий и скользящий шаг с палками.	17.01.2018 19.01.2018	
53	Подъем « Лесенкой» и спуск с небольшого склона.	22.01.2018	
54	Подъем « Ёлочкой» и спуск с небольшого склона.	24.01.2018	
55-57	Попеременно двухшажный ход без палок.	26.01.2018 29.01.2018 31.01.2018	
58-59	Повороты переступанием.	02.02.18 05.02.18	
60-62	Попеременно двухшажный ход с палками и без.	07.02.2018 09.02.2018	
63	Подъем и спуск с небольшого склона.	12.02.18	
64-65	Спуск высокой стойке с небольших горок.	14.02.2018 16.02.18	
66-67	Передвижение двухшажным ходом до 1000м	19.02.18 21.02.18	
68	Подъем « Лесенкой» и « ёлочкой», спуск с небольшого склона.	23.02.2018	
69-70	Передвижение двухшажным ходом до 1500	26.02.2018 28.02.2018	
71-72	Передвижение двухшажным ходом до 2000м	02.03.2018 05.03.2018	
73-74	Плавание. Роль и значение уметь плавать в жизни человека.	07.03.2018 09.03.2018	
75-77	Плавание. Приёмы вхождения в вводу. Стили плавания.	12.03.2018 14.03.2018 16.03.2018	
78-79	Спортивные игры. Баскетбол.	19.03.2018 21.03.2018	
80-81	Б\Б Ведения мяча по прямой. Шагом и в движении.	23.03.2018 04.04.2018	
82-83	Б\Б Броски мяча двумя руками от груди.	06.04.2018 09.04.2018	
84-85	Б\Б Броски мяча в кольцо.	11.04.18 13.04.18	
86	Б\Б Ведения мяча с изменением направления, скорости, высоты отскока.	16.04.2018	
87	ОРУ. Эстафета.	18.04.2018	

88- 89	Мини футбол.	20.04.2018 23.04.2018	
90	В/Б История возникновения, правила игры.	25.04.2018	
		27.04.2018	
91	Приём мча с низу двумя руками.		
92	Приём мча с низу двумя руками.	30.04.2018	
93	Приём мча с низу двумя руками.	02.05.2018	
94- 95	Приём мяча с верху двумя руками.	04.05.2018 07.05.2018	
96	Подачи мяча сверху, с низу.	09.05.2018	
97	Игра « Пионер бол» с элементами В\Б	11.05.2018	
98		14.05.2018	
99	Футбол. Правила игры, ТБ	16.05.2018	
100- 101	Ведение мяча правой и левой ногами , удары по мячу.	18.05.2018 21.05.2018	
102-	ОРУ. Подвижные игры на свежем воздухе..	23.05.2018	

Учебно- тематическое планирование. 4 класс.

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	Факт проведения
1	Вводный. Что такое физкультура? ТБ	01.09.17	
2	Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей.	04.09.2017	
3	Комплексы физических упражнений.	06.09.2017	
4	Закаливание, обливание, душ. Комплексы физических упражнений.	08.09.2017	
5	Как измерить физическую нагрузку?	11.09.2017	
6	Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений.	13.09.2017	
7-8	Закаливание.	15.09.2017 18.09.2017	
9	Закаливание – обливание, душ.	20.09.2017	
10	Закаливание – обливание, душ.	22.09.2017	
11	Гимнастика с основами акробатики. История возникновения акробатики и гимнастики.	25.09.2017	
12	Гимнастика с основами акробатики.	27.09.2017	
13	Кувырок вперед.	29.09.2017	
14	Кувырок назад.	02.10.2017	
15	Гимнастический мост из положения лёжа на спине.	04.10.2017	
16	Прыжки через скакалку.	06.10.2017	
17 18	Гимнастические упражнения.	09.10.2017 11.10.2017	
19 20	Комплекс ОРУ с гантелями.	13.10.2017	

		16.10.2017	
21 22	Лазанье по канату в три приема.	18.10.2017 20.10.2017	
23- 24	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне.	23.10.2017 25.10.2017	
25- 26	Передвижения по гимнастической стенке.	27.10.2017 06.11.2017	
27- 28	Передвижения по наклонной скамейке.	08.11.2017 10.11.2017	
29- 32	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места.	13.11.2017 15.11.2017 17.11.2017 20.11.2017	
33- 35	Прыжки в высоту с места.	22.11.2017 24.11.2017 27.11.2017	
36	Броски большого мяча.	29.11.2017	
37	Бег на дистанцию 30 м.	01.12.2017	
38- 40	Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги.	04.12.2017 06.12.2017 08.12.2017	
41	Прыжки в высоту с прямого разбега согнув ноги.	11.12.2017	
42- 43	Л\П Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря.	13.12.2017 15.12.2017	
44- 46	Попеременно двухшажный ход.	18.12.2017 20.12.2017 22.12.2017	
47	Подъемы лесенкой.	08.01.2018	
48	Торможение плугом.	10.01.2018	
49	Ступающий шаг с палками.	12.01.2018	
50	Скользящий шаг с палками.	15.01.2018	
51- 52	Ступающий и скользящий шаг с палками.	17.01.2018 19.01.2018	
53	Подъем « Лесенкой» и спуск с небольшого склона.	22.01.2018	

54	Подъем « Ёлочкой» и спуск с небольшого склона.	24.01.2018	
55-57	Попеременно двухшажный ход без палок.	26.01.2018 29.01.2018 31.01.2018	
58-59	Повороты переступанием.	02.02.18 05.02.18	
60-62	Попеременно двухшажный ход с палками и без.	07.02.2018 09.02.2018	
63	Подъем и спуск с небольшого склона.	12.02.18	
64-65	Спуск высокой стойке с небольших горок.	14.02.2018 16.02.18	
66-67	Передвижение двухшажным ходом до 1000м	19.02.18 21.02.18	
68	Подъем « Лесенкой» и « ёлочкой», спуск с небольшого склона.	23.02.2018	
69-70	Передвижение двухшажным ходом до 1500	26.02.2018 28.02.2018	
71-72	Передвижение двухшажным ходом до 2000м	02.03.2018 05.03.2018	
73-74	Плавание. Роль и значение уметь плавать в жизни человека.	07.03.2018 09.03.2018	
75-77	Плавание. Приёмы вхождения в вводу. Стили плавания.	12.03.2018 14.03.2018 16.03.2018	
78-79	Спортивные игры. Баскетбол.	19.03.2018 21.03.2018	
80-81	Б\Б Ведения мяча по прямой. Шагом и в движении.	23.03.2018 04.04.2018	
82-83	Б\Б Броски мяча двумя руками от груди.	06.04.2018 09.04.2018	
84-85	Б\Б Броски мяча в кольцо.	11.04.2018 13.04.2018	
86	Б\Б Ведения мяча с изменением направления, скорости, высоты отскока.	16.04.2018	
87	ОРУ. Эстафета.	18.04.2018	
88-89	Мини футбол.	20.04.2018 23.04.2018	

90	В/Б История возникновения, правила игры.	25.04.2018	
91	Приём мча с низу двумя руками.	27.04.2018	
92	Приём мча с низу двумя руками.	30.04.2018	
93	Приём мча с низу двумя руками.	02.05.2018	
94- 95	Приём мяча с верху двумя руками.	04.05.2018 07.05.2018	
96	Подачи мяча сверху, с низу.	09.05.2018	
97	Игра « Пионер бол» с элементами В\Б	11.05.2018	
98		14.05.2018	
99	Футбол. Правила игры, ТБ	16.05.2018	
100- 101	Ведение мяча правой и левой ногами , удары по мячу.	18.05.2018 21.05.2018	
102-	ОРУ. Подвижные игры на свежем воздухе..	23.05.2018	