Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

- Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. N273-ФЗ, вступившим в силу с 01.09.2013 года

- СанПинов 2.4.2.282110 от 29.12.2010г., зарегистрированных в Минюсте России 03.03.2011г. рег .N 19993;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 26 ноября 2010 г. N 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373»;

- Устав МКОУ Хрещатовская СОШ

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностные результаты**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

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

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

***1. Базовая часть:***

Легкоатлетические упражнения (18 ч)

    - бег

    - прыжки

    - метания

Гимнастика с элементами акробатики (16 ч)

   - построения и перестроения

    - общеразвивающие упражнения с предметами и без

   - упражнения в лазанье и равновесии

  - простейшие акробатические упражнения

  - упражнения на гимнастических снарядах

  Лыжная подготовка (16ч)

- скользящий шаг

    - попеременный двушажный ход без полок и с палками

    - подъём «лесенкой»

  - спуски в высокой и низкой стойках

***2. Вариативная часть:***

Подвижные игры (18 ч)

    - освоение различных игр и их вариантов

     - система упражнений с мячом

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **Количество часов** |
|  |  |
|  | **Базовая часть** | **50ч** |
| **1** | Гимнастика с элементами акробатики | 16 ч |
| **2** | Легкоатлетические упражнения | 18 ч |
| **3** | Лыжная подготовка | 16 ч |
|  | **Вариативная часть** | **18ч** |
| 1 | Подвижные игры | 18 ч |
|  | **ИТОГО:** | **68 ч** |

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата план** | | **Дата факт** | **Тема** | **Кол-во часов** |
| **Легкоатлетические упражнения (11ч.)** | | | | | |
| 1 |  | |  | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра |  |
| 2 |  | |  | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. |  |
| 3 |  | |  | Олимпийские игры: история возникновения Ходьба и бег |  |
| 4 |  | |  | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей |  |
| 5 |  | |  | Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье |  |
| 6 |  | |  | Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки |  |
| 7 |  | |  | Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки |  |
| 8 |  | |  | Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 9 |  | |  | Метание набивного мяча |  |
| 10 |  | |  | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. |  |
| 11 |  | |  | Бег с ускорением 60 м. |  |
| **Подвижные игры (10 ч.)** | | | | | |
| 12 |  | |  | Подвижные игры. ОРУ в движении. |  |
| 13 |  | |  | Подвижные игры  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 14 |  | |  | Подвижные игры  ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». |  |
| 15 |  | |  | Подвижные игры  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 16 |  | |  | Подвижные игры  Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 17 |  | |  | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. |  |
| 18 |  | |  | Подвижные игры  ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. |  |
| 19 |  | |  | Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 20 |  | |  | Подвижные игры "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей". |  |
| 21 |  | |  | Подвижные игры "Мяч капитану", "Пионербол". |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (16 ч.)** | | | | | |
| 22 |  | |  | Акробатика. Строевые упражнения. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. |  |
| 23 |  | |  | Команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». |  |
| 24 |  | |  | Акробатика.  Строевые упражнения |  |
| 25 |  | |  | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине |  |
| 26 |  | |  | Висы. Строевые упражнения |  |
| 27 |  | |  | Висы. Строевые упражнения. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. |  |
| 28 |  | |  | Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. |  |
| 29 |  | |  | Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. |  |
| 30 |  | |  | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. |  |
| 31 |  | |  | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). |  |
| 32 |  | |  | Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. |  |
| 33 |  | |  | Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. |  |
| 34 |  | |  | Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля» |  |
| 35 |  | |  | Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Эстафета с чехардой» |  |
| 36 |  | |  | Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенное движение» |  |
| 37 |  | |  | Преодоление полосы препятствий |  |
| **Лыжная подготовка (16 ч.)** | | | | | |
| 38 |  | |  | Значение лыжной подготовки. ТБ, |  |
| 39 |  | |  | Скользящий шаг  Техника передвижения скользящим шагом. |  |
| 40 |  | |  | Скользящий шаг  Прохождение дистанции в 500-600 метров среднем. |  |
| 41 |  | |  | Попеременный двухшажный ход |  |
| 42 |  | |  | Попеременный двухшажный ход  Поворот переступанием |  |
| 43 |  | |  | Попеременный двухшажный ход.  Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом. |  |
| 44 |  | |  | Попеременный двухшажный ход.  Поворот переступанием |  |
| 45 |  | |  | Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой. |  |
| 46 |  | |  | Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой , спуск в основной и низкой стойке. |  |
| 47 |  | |  | Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием при спуске. |  |
| 48 |  | |  | Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении. |  |
| 49 |  | |  | Подъем и спуск на склоне |  |
| 50 |  | |  | Попеременный двухшажный ход. |  |
| 51 |  | |  | Техника передвижения на лыжах. |  |
| 52 |  | |  | Техника передвижения на лыжах. Развитие физических качеств |  |
| 53 |  | |  | Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах 1 км. |  |
| **Подвижные игры (8 ч.)** | | | | | |
| 54 | |  |  | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 55 | |  |  | Подвижные игры  ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». |  |
| 56 | |  |  | Подвижные игры  ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». |  |
| 57 | |  |  | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 58 | |  |  | Подвижные игры  Эстафеты. |  |
| 59 | |  |  | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 60 | |  |  | Подвижные игры  ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. |  |
| 61 | |  |  | Подвижные игры  Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| **Легкая атлетика 7ч** | | | | | |
| 62 | |  |  | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. |  |
| 63 | |  |  | Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места. |  |
| 64 | |  |  | Прыжки в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки |  |
| 65 | |  |  | Ходьба и бег 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. |  |
| 66 | |  |  | Бег с ускорением 60 м. |  |
| 67 | |  |  | Бег на результат 30 м. |  |
| 68 | |  |  | Бег на результат 60 м |  |