**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Северного района Новосибирской области Коб-Кордоновская основная школа**

**Рабочая программа**

**предмета «Физическая культура»**

**для начального общего образования**

|  |  |
| --- | --- |
| **Принято решением школьного методического объединения МКОУ Коб-Кордоновской основной школы**  **№4 от 29.05.2015 г.** |  |

**Составители: Л.П.Аверченко, учитель начальных классов**

**И.В. Андреева, учитель начальных классов**

**2015 г**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе: «Рабочей программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2012г.;

* Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказа Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (зарегистрирован в Минюсте России 22 декабря 2009 года, регистрационный номер 17785) (в действующей редакции);
* «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», СанПиН 2.4.2.2821-10 утвержденных Главным санитарным врачом Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189, зарегистрированных в Минюсте РФ 3.03.2011 № 19993;
* Основной образовательной программы начального общего образования МКОУ Коб-Кордоновской ОШ;
* Примерной программы по учебным предметам, часть 2 (3 изд., перераб.);

Физическая культура —обязательный учебный предмет в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения —физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы)—достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. №329-Ф3 отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способ-ной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач:**

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно-уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества*— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание предмета основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Законе «Об образовании»;

• Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

• примерной программе начального общего образования;

• приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

**ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Года обучения | К – во часов в неделю | К - во учебных недель | Всего час за учебный год |
| 1 класс | 3 | 33 | 99 |
| 2 класс | 3 | 34 | 102 |
| 3 класс | 3 | 34 | 102 |
| 4 класс | 3 | 34 | 102 |
|  |  |  | **405 час за курс** |

Учебный предмет «Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура»

Предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта Зч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

**Таблица распределения количества учебных часов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
| Класс | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | ***Базовая часть*** | 80 | 78 | 78 | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | *В процессе урока* | | | |
| 1.2 | Подвижные игры | 20 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 17 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 22 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | 19 | 24 | 24 | 24 |
| 2.1 | Подвижные игры c элементами баскетбола | 19 | 24 | 24 | 24 |
|  | ИТОГО: | 99 | 102 | 102 | 102 |

**ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Уроки направлены на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся всех групп здоровья.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностные результаты**

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор-мах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

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

• определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• 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 психического), 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, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

*Личностные результаты*

1 класс:

Обучающийся научится:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

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

Обучающийся получит возможность научиться:

* установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках

2 класс:

Обучающийся научится:

управлять своими эмоциями в нестандартных ситуациях, проявлять положительные качества личности;

проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, быть дисциплинированными;

находить со сверстниками общие интересы и общий язык, оказывать им помощь;

управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях.

Обучающийся получит возможность научиться:

эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия

3 класс:

Обучающийся научится:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми людьми на принципах уважения, взаимопомощи и переживания;

управлять своими эмоциями в различных ситуациях, проявлять положительные качества личности;

находить со сверстниками общие интересы, оказывать посильную помощь;

в достижении поставленной цели проявлять трудолюбие, упорство и дисциплинированность.

Обучающийся получит возможность научиться:

* положительной адекватной дифференцированной са­мооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»

4 класс:

Обучающийся научится:

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

формирование уважительного отношения к культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций;

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

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Обучающийся получит возможность научиться:

* внутренней позиции обучающегося на уровне положи­тельного отношения к образовательному учреждению;
* по­нимания необходимости учения, выраженной устойчивой учебно-познавательной мо­тивации учения;
* устойчивого учебно-познавательного интереса к но­вым общим способам решения задач;
* адекватного понимания причин успешности и неуспешности учебной деятельности;
* компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
* морального сознания ;

осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу челове­ческой жизни

*Метапредметные результаты*

1 класс:

Обучающийся научится:

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 при подготовке мест занятий и инвентаря.

2 класс:

Обучающийся научится:

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

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

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

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

3 класс:

Обучающийся научится:

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

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

оценивать красоту телосложения и осанку, сравнивать их с эталонными образцами;

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

4 класс:

Обучающийся научится:

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;

определение общей цели и пути 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 посредствам учета интересов сторон и сотрудничества;

овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

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

*Предметные результаты*

1 класс

Обучающийся научится:

Раздел «Знания о физической культуре»

ориентироваться в понятиях «режим дня», «физическая культура»

различать между собой основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость, координацию), роль и значение уроков физической культуры, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр.

соблюдать правила поведения и технику безопасности на уроках и прогулках

раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие, бережно относиться к своему здоровью;

выделять и переносить информацию на современный уровень. Ориентироваться в понятии «физическая подготовка»,характеризовать роль и значение режима дня, основные физические качества.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

отбирать и выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, на развитие физических качеств, лёгкоатлетические упражнения;

организовывать и проводить подвижные игры на воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

определять и узнавать температурный режим погоды, измерять показатели физического развития и физической подготовленности.

вести тетрадь по физической культуре;

контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;

отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий;

выполнять простейшие приемы доврачебной помощи при травмах.

Раздел «Физическое совершенствование»

выполнять упражнения на развитие физических качеств;

выполнять строевые команды;

выполнять гимнастические и легкоатлетические упражнения;

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр;

называть лыжный инвентарь и передвигаться на лыжах;

распределять свои силы во время выполнения физических упражнений;

выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств

сохранять правильную осанку;

выполнять красиво гимнастические и акробатические упражнения;

играть в футбол, пионербол, баскетбол по упрощенным правилам;

выполнять передвижения на лыжах.

Обучающийся получит возможность научиться:

планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности

2 класс

Обучающийся научится:

Раздел «Знания о физической культуре»

ориентироваться в понятиях, характеризовать роль и значение физических упражнений по укреплению здоровья;

организовывать места занятий, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

ориентироваться в понятии « физические упражнения», «физическая подготовка»

выявлять связь занятий физической культуры с трудовой деятельностью;

характеризовать роль и значение физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья, планировать индивидуальный режим дня;

характеризовать показатели здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

выполнять комплексы физических упражнений, характеризовать физические качества, проводить оздоровительные занятия в режиме дня (зарядка, физкультминутки);

организовывать и проводить подвижные игры на спортивных площадках и в зале;

измерять показатели физического развития (массу тела, рост) и физической подготовленности;

контролировать нагрузку и измерять частоту сердечных сокращений (ЧСС).

вести тетрадь по предмету, составлять комплексы УГГ, ОРУ, наблюдать за динамикой показателей физического развития;

выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи;

отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий.

Раздел «Физическое совершенствование»

выполнять упражнения по профилактике и коррекции осанки и зрения, упражнения на развитие физических качеств, комплексы дыхательных упражнений;

выполнять организующие команды и приемы, акробатические упражнения, гимнастические и лёгкоатлетические упражнения;

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр;

выполнять тестовые упражнения для оценки индивидуального развития;

сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку;

выполнять эстетически красиво акробатические и гимнастические упражнения;

играть в футбол, баскетбол. Пионербол по упрощенным правилам;

передвигаться на лыжах.

Обучающийся получит возможность научиться:

-планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности;

-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья

3 класс

Обучающийся научится:

Раздел «Знания о физической культуре»

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

организовывать самостоятельно места занятий, подбор одежды. Обуви и инвентаря;

соблюдать правила по технике безопасности, правила поведения, ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать

основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость, координацию);

предупреждать травматизм во время занятий физическими упражнениями;

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;

характеризовать влияние физической нагрузки на частоту сердечных сокращений;

планировать режим дня и контролировать показатели здоровья и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

выполнять комплекс упражнений, простейшие процедуры закаливания;

организовывать и проводить оздоровительные занятия (утренняя зарядка, физкультминутки), подвижные игры на воздухе и в помещении;

измерять показатели физического развития (масса тела, рост, осанка) и физической подготовленности;

готовить комплексы физических упражнений для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

оказывать простейшие приёмы доврачебной помощи при ушибах и травмах;

вести тетрадь с записями ОРУ, режима дня, результатов наблюдения физическими показателями.

Раздел «Физическое совершенствование»

выполнять упражнения по профилактике осанки и нарушения зрения, оценивать величину нагрузки по частоте пульса;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, тестовые задания для оценки индивидуального развития;

выполнять лёгкоатлетические упражнения ( прыжки, бег, ходьба), гимнастические и акробатические ( кувырки, стойки, перекаты);

выполнять игровые задания разной функциональной направленности,

сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку;

играть в пионербол, баскетбол, волейбол, футбол по упрощенным правилам;

выполнять передвижение на лыжах.

Обучающийся получит возможность научиться:

- планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью

4 класс

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

• раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

• ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

• характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

• выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

• характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности,показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

• отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

• организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

• измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

• вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

• целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

• выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

• выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации,гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя,малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

• выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

• выполнять организующие строевые команды и приёмы;

• выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

• выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

• выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

• играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

• выполнять передвижения на лыжах.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**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.

*Прыжковые упражнения*: на одной ноге и двух ногах на месте и с 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.

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.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2011).

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы |  |  | 2 класс |  |  | 3 класс |  |  | 4 класс |  |  |
|  |  |  | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | **6,0** | **6,6** | **7,1** | **5,7** | **6,2** | **6,8** | **5,4** | **6,0** | **6,6** |
|  |  | д | **6,3** | **6,9** | **7,4** | **5,8** | **6,3** | **7,0** | **5,5** | **6,2** | **6,8** |
| 2 | Бег 1000 м (мин, сек.)  ("+" - без учета времени) | м | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
|  |  | д | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м |  |  |  |  |  |  | **9,0** | **9,6** | **10,5** |
|  |  | д |  |  |  |  |  |  | **9,5** | **10,2** | **10,8** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | **150** | **130** | **115** | **160** | **140** | **125** | **165** | **155** | **145** |
|  |  | д | **140** | **125** | **110** | **150** | **130** | **120** | **155** | **145** | **135** |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | **80** | **75** | **70** | **85** | **80** | **75** | **90** | **85** | **80** |
|  |  | д | **70** | **65** | **60** | **75** | **70** | **65** | **80** | **75** | **70** |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | **70** | **60** | **50** | **80** | **70** | **60** | **90** | **80** | **70** |
|  |  | д | **80** | **70** | **60** | **90** | **80** | **70** | **100** | **90** | **80** |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | **10** | **8** | **6** | **13** | **10** | **7** | **16** | **14** | **12** |
|  |  | д | **8** | **6** | **4** | **10** | **7** | **5** | **14** | **11** | **8** |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | **3** | **2** | **1** | **4** | **3** | **2** | **6** | **4** | **3** |
| 9 | Метание т/м (м) | м | **15** | **12** | **10** | **18** | **15** | **12** | **21** | **18** | **15** |
|  |  | д | **12** | **10** | **8** | **15** | **12** | **10** | **18** | **15** | **12** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | **23** | **21** | **19** | **25** | **23** | **21** | **28** | **25** | **23** |
|  |  | м | **28** | **26** | **24** | **30** | **28** | **26** | **33** | **30** | **28** |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | **40** | **38** | **36** | **42** | **40** | **38** | **44** | **42** | **40** |
|  |  | д | **38** | **36** | **34** | **40** | **38** | **36** | **42** | **40** | **38** |

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

1 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Количество часов на тему | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся |
| Знание о физической культуре (5 часа) | | | |
|  | Понятие о физической культуре | **1** | *Определять* и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми |
|  | Основные способы передвижения человека | **1** | *Выявлять* различие в основных способах передвижения человека. |
|  | Возникновение физической культуры у древних людей | **1** | *Пересказывать* тексты по истории физической культуры.  *Анализировать* причины возникновения физической культуры |
|  | Физические упражнения | **1** | *Различать* упражнения по воздействию на различные группы мышц |
|  | Физические качества человека |  | *Давать характеристику* основных физических качеств |
| Способы физкультурной деятельности (в процессе урока) | | | |
|  | Режим дня | **В процессе урока** | *Составлять* индивидуальный режим дня. |
|  | Утренняя зарядка | *Отбирать и составлять* комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. |
|  | Физкультминутки и физкультпаузы | *Отбирать и составлять* комплексы упражнений для физкультминуток. |
|  | Понятие правильной осанки |  | *Составлять* комплексы упражнений для формирования правильной осанки. *Контролировать* осанку в течение дня |
| Физическое совершенствование (94 часов) | | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока) | | | |
|  | Оздоровительные формы занятий | **В процессе урока** | *Осваивать* универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. |
|  | Развитие физических качеств |  |
|  | Профилактика утомления |  |
| Спортивно-оздоровительная деятельность | | | |
|  | Гимнастика с основами акробатики: | 24 |  |
|  | **Организующие команды и приемы** | **4** | *Уметь:* выполнять строевые команды  *Осваивать* универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений  *Различать и выполнять* строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». |
|  | **Акробатические упражнения** | **6** | *Уметь:* выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации  *Описывать* технику разучиваемых акробатических упражнений  *Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений  *Выявлять* характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений |
|  | **Снарядная гимнастика** | **7** | *Уметь:* лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.  *Описывать* технику гимнастических упражнений на снарядах  *Осваивать* технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений  *Выявлять* характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений  *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций |
|  | **Гимнастические упражнения прикладного характера** | **7** | *Уметь:* лазать по гимнастической  стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине  *Описывать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности  *Осваивать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности  *Выявлять* характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности  *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
|  | Легкая атлетика: | 29 |  |
|  | **Беговые упражнения** | **14** | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.  *Описывать* технику беговых упражнений  *Выявлять* характерные ошибки в технике беговых упражнений  *Осваивать технику бега различными способами*  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений |
|  | **Прыжковые упражнения** | **9** | *Осваивать* технику прыжковых упражнений  *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений  *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений |
|  | **Броски, метание** | **6** | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении.  *Описывать* технику бросков большого набивного мяча.  *Осваивать* технику бросков большого набивного мяча.  *Соблюдать* правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча.  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча. |
|  | Подвижные и спортивные игры: | 29 |  |
|  | **Подвижные игры** | 12 | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  *Осваивать* универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр  *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр  *Осваивать* двигательные действия составляющие содержание подвижных игр  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх  *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач  *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | **Подвижные игры с элементами спортивных игр** | 17 | *Уметь:* владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр  *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр  *Осваивать* технические действия из спортивных игр  *Моделировать* технические действия в игровой деятельности  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | Лыжные гонки | 12 | **Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.**  *Уметь:* **передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.**  **Выполнять повороты переступанием на месте,**  **спуски в основной стойке,**  **подъемы ступающим и скользящим шагом,**  **торможение падением.** |
|  | **Итого:** | **99** |  |

2 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Количество часов на тему | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся |
| Знание о физической культуре (5 часов) | | | |
|  | Физическая культура как часть общей культуры личности. | **1** | *Понимать и раскрывать* связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. |
|  | Правила ТБ при занятиях физической культурой | **1** | *Определять* ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма |
|  | Зарождение Олимпийских игр | **1** | *Раскрывать* связь физической культуры с общей культурой |
|  | Физические качества сила, быстрота, выносливость | **1** | *Различать* упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. |
|  | **Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.** | **1** | *Различать* упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. |
| Способы физкультурной деятельности (в процессе урока) | | | |
|  | Закаливание | **В процессе урока** | *Оценивать* своё состояние после закаливающих процедур. |
|  | Комплексы упражнений для развития основных физических качеств | *Моделировать* комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости |
|  | Понятие длины и массы тела | *Измерять* индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. |
|  | Правильная осанка |  | *Контроль* правильности осанки |
| Физическое совершенствование (97 часов) | | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока) | | | |
|  | Оздоровительные формы занятий | **В процессе урока** | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. |
|  | Развитие физических качеств |
|  | Профилактика утомления |
| Спортивно-оздоровительная деятельность | | | |
|  | Гимнастика с основами акробатики: | 20 |  |
|  | **Организующие команды и приемы** | **3** | *Уметь:* выполнять строевые команды  *Осваивать* универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений  *Различать и выполнять* строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». |
|  | **Акробатические упражнения** | **7** | *Уметь:* выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации  *Описывать* технику разучиваемых акробатических упражнений  *Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений  *Выявлять* характерные ошибки при выполнении акробатических |
|  | **Снарядная гимнастика** | **5** | *Уметь:* лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.  *Описывать* технику гимнастических упражнений на снарядах  *Осваивать* технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений  *Выявлять* характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений  *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций |
|  | **Гимнастические упражнения прикладного характера** | **5** | *Уметь:* лазать по гимнастической  стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине  *Описывать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности  *Осваивать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности  *Выявлять* характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности  *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
|  | Легкая атлетика: | 27 |  |
|  | **Беговые упражнения** | 14 | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.  *Описывать* технику беговых упражнений  *Выявлять* характерные ошибки в технике беговых упражнений  *Осваивать технику бега различными способами*  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений |
|  | **Прыжковые упражнения** | 7 | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги  *Осваивать* технику прыжковых упражнений  *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений  *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений  *Соблюдать* правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений |
|  | **Броски, метание** | 6 | *Уметь:* правильно выполнять основные  движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений  *Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель  *Описывать* технику бросков и метаний  Осваивать технику бросков бросков и метаний  Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости координации при выполнении бросков и метаний |
|  | Подвижные и спортивные игры: | 38 |  |
|  | **Подвижные игры** | 11 | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  *Осваивать* универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр  *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр  *Осваивать* двигательные действия составляющие содержание подвижных игр  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх  *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач  *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | *Подвижные игры на основе баскетбола* | 27 | *Уметь:* владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр  *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр  *Осваивать* технические действия из спортивных игр  *Моделировать* технические действия в игровой деятельности  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | Лыжные гонки | 12 | **Выполнять передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.**  **Спуски в основной стойке.**  **Подъем «лесенкой».**  **Торможение «плугом».** |
|  | Итого: | 102 |  |

3 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Количество часов на тему | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся |
| Знание о физической культуре (4 часов) | | | |
|  | Правила ТБ при занятиях физической культурой. | **1** | *Определять* ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма  *Определять* состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года |
|  | Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. | **1** | *Пересказывать* тексты по истории физической культуры. |
|  | Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы. | **1** | *Знать* символику и ритуал проведения Олимпийских игр |
|  | Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств | **1** | *Характеризовать* показатели физического развития *Характеризовать* показатели физической подготовки |
| Способы физкультурной деятельности (в процессе урока) | | | |
|  | Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами. | **В процессе урока** | *Составлять* комплексы ОРУ |
|  | Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. | *Измерять* (пальпаторно) ЧСС |
|  | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности.  *Организовывать и проводить* подвижные игры с элементами соревновательной деятельности |
|  | Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. |
|  | Подвижные игры с элементами спортивных игр. |
| Физическое совершенствование (98 часов) | | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока) | | | |
|  | Оздоровительные формы занятий | **В процессе урока** | *Осваивать* универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий |
|  | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки |
|  | Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. |
|  | Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. |
|  | Гимнастика для глаз. |  |
| Спортивно-оздоровительная деятельность | | | |
|  | Гимнастика с основами акробатики: | 20 |  |
|  | **Акробатические упражнения** | 6 | *Уметь:* выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации  *Описывать* технику разучиваемых акробатических упражнений  *Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений  *Выявлять* характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений |
|  | **Снарядная гимнастика** | **7** |  |
|  | **Гимнастические упражнения прикладного характера:** | 7 | *Уметь:* лазать по гимнастической  стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке  *Описывать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности  *Осваивать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности  *Выявлять* характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности  *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
|  | Легкая атлетика: | 27 |  |
|  | **Беговые упражнения** | **14** | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.  *Описывать технику* беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.  *Выявлять* характерные ошибки в технике беговых упражнений*7Осваивать технику бега различными способами.*  *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  *Знать* правила ТБ, понятие «короткая дистанция |
|  | **Прыжковые упражнения** | **7** | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги  *Осваивать* технику прыжковых упражнений  *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений  *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений  *Соблюдать* правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений |
|  | **Броски, метания** | **6** | *Уметь:* правильно выполнять основные  движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений  *Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель  *Описывать* технику бросков и метаний  *Осваивать* технику бросков бросков и метаний  *Соблюдать* правила ТБ при выполнении бросков и метаний  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний |
|  | Подвижные и спортивные игры | 39 |  |
|  | **Подвижные игры** | **8** | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  *Осваивать* универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр  *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр  *Осваивать* двигательные действия составляющие содержание подвижных игр  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх  *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач  *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | **Подвижные игры на основе баскетбола** | **12** | *Уметь:* владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр  *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр  *Осваивать* технические действия из спортивных игр  *Моделировать* технические действия в игровой деятельности  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | **Подвижные игры на основе волейбола** | **12** | *Уметь:* перемещаться,владеть мячом в процессе подвижных игр  *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр  *Осваивать* технические действия из спортивных игр  *Моделировать* технические действия в игровой деятельности  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | **Подвижные игры на основе футбола** | **7** |  |
|  | Лыжные гонки | 12 | *Уметь* **передвигаться на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.**  **Поворот переступанием.** |
|  | **Итого:** | **102** |  |

4 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Количество часов на тему | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся |
| Знание о физической культуре (4 часов) | | | |
|  | Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. | **1** | *Определять* ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма  *Определять* состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года |
|  | Развитие физической культуры в России в 17-19 вв. | **1** | *Пересказывать* тексты по истории физической культуры. |
|  | Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России. | **1** | *Определять* значение олимпийских игр для современного человека. |
|  | Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | **1** | *Выявлять* характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. |
| Способы физкультурной деятельности (в процессе урока) | | | |
|  | Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости. | **В процессе урока** | *Знать* правила проведения тестов для измерения основных физических качеств |
|  | Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. | *Измерять* (пальпаторно) ЧСС |
|  | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности.  *Организовывать и проводить* подвижные игры с элементами соревновательной деятельности |
|  | Игры и развлечения в зимнее время года. |
|  | Игры и развлечения в летнее время года. |
|  | Подвижные игры с элементами спортивных игр. |
| Физическое совершенствование (98 часов) | | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока) | | | |
|  | Оздоровительные формы занятий. | **В процессе урока** | *Осваивать* универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. |
|  | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. |
|  | Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. |
|  | Профилактика утомления |
|  | Комплексы дыхательных упражнений. |
|  | Гимнастика для глаз. |  |
| Спортивно-оздоровительная деятельность | | | |
|  | Гимнастика с основами акробатики | 20 |  |
|  | **Акробатические упражнения:** | **6** | *Уметь:* выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации  *Описывать* технику разучиваемых акробатических упражнений  *Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений  *Выявлять* характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений |
|  | **Снарядная гимнастика** | **7** | *Уметь:* лазать по гимнастической  стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине  *Описывать* технику гимнастических упражнений  *Осваивать* технику гимнастических упражнений  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений  *Выявлять* характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений  *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений |
|  | **Гимнастические упражнения прикладного характера** | **7** | *Уметь:* лазать по гимнастической  стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке  *Описывать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности  *Осваивать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности  *Выявлять* характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности  *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
|  | Легкая атлетика | 27 |  |
|  | **Беговая подготовка** | **14** | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.  *Описывать технику* беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.  *Выявлять* характерные ошибки в технике беговых упражнений  *Осваивать технику бега различными способами*  *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  *Знать* правила ТБ, понятие «короткая дистанция». |
|  | **Прыжковая подготовка** | **7** | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги  *Осваивать* технику прыжковых упражнений  *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений  *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений  *Соблюдать* правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений |
|  | **Броски, метания** | **6** | *Уметь:* правильно выполнять основные  движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений  *Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель  *Описывать* технику бросков и метаний  *Осваивать* технику бросков бросков и метаний  *Соблюдать* правила ТБ при выполнении бросков и метаний  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний |
|  | Подвижные и спортивные игры | 39 |  |
|  | **Подвижные игры** | **8** | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  *Осваивать* универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр  *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр  *Осваивать* двигательные действия составляющие содержание подвижных игр  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх  *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач  *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | *Подвижные игры на основе баскетбола* | **12** | *Уметь:* владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр  *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр  *Осваивать* технические действия из спортивных игр  *Моделировать* технические действия в игровой деятельности  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | *Подвижные игры на основе волейбола* | **12** | *Уметь:* перемещаться,владеть мячом в процессе подвижных игр  *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр  *Осваивать* технические действия из спортивных игр  *Моделировать* технические действия в игровой деятельности  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | *Подвижные игры на основе футбола* | **7** | *Уметь:* владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр  *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр  *Осваивать* технические действия из спортивных игр  *Моделировать* технические действия в игровой деятельности  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | Лыжные гонки | 12 | **Уметь передвигаться на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.** |
|  | **Итого:** | **102** |  |

**Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

Д- демонстрационный экземпляр ( не менее одного на класс);

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Ф- комплект для фронтальной работы (не менее одного на двух обучающихся);

П- комплект для работы в группах (один на 5-6 обучающихся).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения | Кол-во | Имеется в наличие | Необходимо приобрести |
| Библиотечный фонд | | | |
| Учебники  В.И.Лях Физическая культура1-4 | к | + |  |
| методички | д |  | + |
| журналы | д |  | + |
|  |  |  |  |
| Печатные пособия | | | |
| Альбомы…. | д | + |  |
| Схемы (в соответствии с программой обучения) | д |  | + |
| Информационно- коммуникативные средства | | | |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Экранно- звуковые пособия | | | |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Технические средства | | | |
| Музыкальный центр | д | + |  |
| Оборудование класса | | | |
| Бревно напольное (з м). | п |  | + |
| Козёл гимнастический. | п | + |  |
| Перекладина гимнастическая пристеночная. | п | + |  |
| Стенка гимнастическая. | п | + |  |
| Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4 м). | п | + |  |
| Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты). | п | + |  |
| Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные волейбольные, футбольные. | к | + |  |
| Скакалка детская. | п | + |  |
| Гимнастический подкидной мостик. | д | + |  |
| Обруч пластиковый детский. | д | + |  |
| Кегли. | д | + |  |
| Мат гимнастический. | п | + |  |
| Флажки: разметочные с опорой, стартовые. | д |  | + |
| Лента финишная. | д |  | + |
| Дорожка разметочная резиновая для прыжков. | к |  | + |
| Лыжи детские (с креплениями и палками). | п | + |  |
| Щит баскетбольный тренировочный. | к | + |  |
| Рулетка измерительная. | д | + |  |
| Сетка волейбольная. | д | + |  |
| Стол для игры в настольный теннис. | п | + |  |
| Сетка и ракетки для игры в настоль-ный теннис. | п | + |  |
| Шахматы (с доской). | п | + |  |