

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение города Шадринска
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

РАССМОТРЕНО
на методическом
объединении учителей
физической культуры и
ОБЖ
Абрамова Г.И.
Протокол №1
от "26" 08 2022 г.

Принято
на научно-методическом
совете МКОК «Средняя
общеобразовательная
школа №2№
Колмогорцева Н.Н.
Протокол № 1
от "29" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
_____ Сергеева Т.А.
Приказ № 262
от "30" 08 2022 г.

Рабочая программа
по физической культуре
для 1-4 классов

Шадринск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 1-4 классы разработана в соответствии в соответствии:

- с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции
- с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом МОиН РФ от 06.10.2009 № 373;
- с Федеральным перечнем учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования.
- с Примерной учебной программой: Начальная школа. (Издательство: Просвещение 2010г)
- с Программой для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» В.И. Лях (Москва: Издательство «Просвещение», 2014г.) и обеспечена УМК завершённой предметной линии «Школа России».
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (в действующей редакции);
- с основной образовательной программой школы).

Рабочая программа обеспечена:

Методическое пособие для обучающихся: Лях В.И. Мой друг- физкультура. 1-4 классы, М. «Просвещение», 2016. Учебник

Программа по курсу «Физическая культура»:

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Москва: Просвещение, 2011г.)

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *укрепление здоровья* школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование общих представлений* о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие интереса* к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в начальной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 270 ч. (2 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №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».

Программный материал раздела «Подвижные игры» в 1 классе включает в себя подвижные игры на основе баскетбола, во 2 классе программный материал включает в себя подвижные игры на основе баскетбола (волейбола), в 3-4 классах программный материал также включает в себя подвижные игры на основе волейбола и футбола. Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", часы отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Подвижные игры". Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 удлиненных переменах и в группах продленного дня, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), 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 слеты 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.

Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
- особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

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.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с учебным планом школы предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе по 2 часа в неделю- 33 учебных недели (66 ч. в год) и по 2 часа в неделю - 34 учебных недели со 2-4 класс (68 ч. в год). Во время дистанционного обучения программный практический материал заменяется теоретическим, а не пройденный материал компонуется с изучением другого материала.

Рабочая программа рассчитана на 270 ч на четыре года обучения (по 2ч в неделю).

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта 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). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

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

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь

при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Знания о «физической культуре» (без выделения часов)

Темы из учебников изучаются при прохождении практического материала (выделены курсивом)

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.

Что такое физическая культура? Бег, ходьба, прыжки, метание. Спортивная одежда и обувь. Первая помощь при травмах. Жизненно важное умение.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Когда и как возникла физическая культура и спорт. Современные Олимпийские игры.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Бодрость, грация, координация. Все на лыжи! Твои физические способности.

Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков)

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).

Твой организм. Основные части тела человека. Основные внутренние органы. Скелет. Мышцы. Осанка. Сердце и кровеносные сосуды. Органы чувств. Личная гигиена. Закаливание. Мозг и нервная система. Органы дыхания. Органы пищеварения. Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим. Тренировка ума и характера. Твой спортивный уголок.

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.

Самоконтроль.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и способы физкультурной деятельности. Знания о физической культуре. Проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Играем все!

Физкультурно-оздоровительная деятельность (без выделения часов)

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 (270 часов)

Легкая атлетика (80 часов)

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.

Гимнастика с основами акробатики(48 часа)

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Пример :1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком в упор присев, кувырок вперед.

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 вперед 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 перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке

Лыжные гонки/ Лыжная подготовка(32 часа)

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры (110 часа)

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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; выкруты гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища(в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающие в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки;

подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; бег коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из различных исходных положений, с поворотом.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями;

повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг.) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в гору; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Учебный план 1-4 класс

№ п/п	Вид программного материала	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
		Количество учебных недель			
	Учебные недели	33	34	34	34
1	Основы знаний	В процессе урока			
2	Подвижные игры на материале спортивных игр	26	28	28	28
3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12
4	Легкая атлетика (кроссовая подготовка)	20	20	20	20
5	Лыжная подготовка	8	8	8	8
	Всего часов	66	68	68	68

1 класс (66 часов)
Учебно-тематический план

Содержание

Знания о физической культуре (без выделения часов)

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, подлезание, ходьба на лыжах, плавание, как жизненно важные способы передвижения человека.

Что такое физическая культура. Бег, ходьба, прыжки, метание.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. *Когда и как возникли физическая культура и спорт.*

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

Способы физкультурной деятельности

(в процессе уроков)

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.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и способы физкультурной деятельности. Знания о физической культуре проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). *Играем все!*

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

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 (66 часов)

Гимнастика с основами акробатики (12 часов)

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; повороты кругом с разделением на команды «Кругом «Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры (присев, лёжа, согнувшись, лёжа сзади); седы (на пятках, углом); упражнения в группировке; перекаты; группировка из положения лёжа и раскачивание в полной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком, **стойка на лопатках.**

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки;

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела, лазанье (по гимнастической стенке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Подвижные игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя): «Лиса и куры», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Попробуй бесшумно», «Становись - разойдись», «Смена мест»; «Ниточка и иголочка», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше».

Легкая атлетика (20 часов)

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: прыжки на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; прыжке со скакалку.

Броски: бросок большого мяча(1 кг) на дальность разными способами(двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания); на дальность.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Общеразвивающие упражнения на материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на двух ногах.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг), по кругу, из разных исходных положений; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе.

Подвижные игры: « Два Мороза», «Вышибалы», « Вызов номеров», «Выстрел в небо», «Салки на болоте», « Точно в цель», «Лисы и куры», « Пятнашки», «Точный расчет», «К своим флажкам», «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Космонавты», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Пингвины с мячом», «Шишки, желуди, орехи».

Лыжные гонки (8 часов)

Переноска и надевание лыж. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Скользящий шаг без палок и с палками. Повороты способом «переступание» на месте и в движении. Подъем ступающим шагом, лесенкой. Торможение палками, падением и способом «плуг». Спуски в основной стойке.

Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение правой (левой) ногой после двух-трех шагов.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.

Эстафеты в передвижении на лыжах.

Подвижные игры: «Финские санки», «За мной», «Кто дольше прокатится», «Куда укатиться за два шага», «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки», «За мной», «Охотники и олени», «Круговая лапта».

Подвижные и спортивные игры (26 часов)

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.

Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития («Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки») для закрепления навыков в сложных способах передвижения («Тройка», «Рыбки», «Раки», «Бой петухов»), для развития основных физических качеств («Не попади в болото», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки», «Совушка», «Не оступись», «Брось — поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее»).

Баскетбол. Специальные передвижения без мяча; остановка мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину. Подвижные игры: « Мяч водящему», « Играй, играй- мяч не теряй», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки», « Попади в обруч», « У кого меньше мячей»

Развитие положительных качеств личности и закрепление выполнения правил взаимодействия в условиях игровой деятельности.

Планируемые результаты освоения

программы «физическая культура» в 1 классе

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Раздел «Знания о физической культуре»

Ученик 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;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Ученик получит возможность научиться:

- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *оценивать свое состояние после закаливающих процедур.*

Раздел «Физическое совершенствование»

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (стойки, перекуты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- выполнять передвижение на лыжах.

Ученик получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.*

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия физической культурой; - учебно-познавательный интерес к урокам физической культуры;
Метапредметные результаты	
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; - планирование своих действий при выполнении комплексов упражнений; - <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i> - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий;
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог;

Содержание 2 класс

Знания о физической культуре (без выделения часов)

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья. Связь физической культуры с трудовой деятельностью. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Спортивная одежда и обувь.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первые соревнования.

Современные Олимпийские игры. Исторические сведения о развитии Олимпийских игр. *Современные Олимпийские игры.*

Физические упражнения Физические упражнения , их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.

Закаливание организма (обтирание).

Бодрость, грация, координация.

Способы физкультурной деятельности

(в процессе уроков)

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Самостоятельные игры и развлечения. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок и в спортивном зале. Народные подвижные игры. *Играем все!*

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (6 часов)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие подвижности суставов. Гимнастика для глаз. Оздоровительные ходьба и бег. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность (68 часов)

Гимнастика с основами акробатики (12 часов)

Организующие команды и приемы. Повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение из колонны по одному в колонну по два; перестроение из одной шеренги в две; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом.

Акробатические упражнения. Упоры (присев, лёжа, согнувшись, лёжа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лёжа и раскачивание в группировке (с помощью). Кувырки вперед, назад.

Акробатические комбинации: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги), кувырок вперед в группировке.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Упражнения на нестандартной гимнастической перекладине: висы.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях;

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гимнастические палки), комплексы

упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:
« Запрещенное движение», « Фигуры», « Пройти бесшумно», « «Космонавты», «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния», «Парашютист», «Кто приходил?», «Обезьянка», «Посадка картофеля», «Лиса и заяц», «Веревочка под ногами».

Легкая атлетика (20 часов)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из различных исходных положений; челночный бег 3 x 10 м, высокий старт с последующим ускорением; равномерный бег с последующим ускорением. *Прыжковые упражнения:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), в длину и высоту с места; прыжки через скакалку. Прыжки на месте и с поворотом на 90° и 180°, по разметкам, через препятствия, спрыгивание и запрыгивание

Броски: броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча (правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте) в вертикальную цель.

Общеразвивающие упражнения на материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на двух ногах.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг), по кругу, из разных исходных положений; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Подвижные игры: «Мышеловка», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Ловишки парами», «Удочка», «Попади в обруч», «Шишки — желуди — орехи», «Команда быстроногих», «Волк во рву», «Вызов номеров», «Космонавты», «Мышеловка».

Лыжные гонки (8 часов)

Передвижения на лыжах: Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками; «попеременный двухшажный» ход; «одновременный одношажный ход», «двухшажный ход».

Спуски: в основной стойке; *Подъемы:* «лесенкой» и «елочкой»; *Торможение:* «плугом».

Повороты: на месте переступанием вокруг носков и пяток.

Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.

Подвижные игры: «По местам», «Попади в ворота», «С горки на горку», «Кто дальше скатится с горки».

Подвижные и спортивные игры (28 часов)

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.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки», «Передача мяча в колоннах», «Попади в обруч»

Волейбол: специальные движения - подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища; передача сверху двумя руками вперед-вверх

Подвижные игры: «Мяч соседу», «Мяч среднему», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки»

Планируемые результаты освоения программы «физическая культура» во 2 классе

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое развитие;
- характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

Ученик получит возможность научиться:

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выявлять связь физической культуры с трудом.

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности;
- вести систематические наблюдения за их динамикой;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

Учение получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;
 - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр;
- выполнять передвижения на лыжах.

Ученик получит возможность научиться:

- фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
<i>Личностные</i>	- мотивационная основа на занятия физической культурой; - проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорство в достижении поставленной цели.
Метапредметные результаты	
<i>Регулятивные</i>	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; - планирование своих действий при выполнении комплексов

	<p>упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - оценивать правильность выполнения двигательных действий; - поиск ошибок при выполнении учебных заданий; - организация самостоятельной деятельности с учетом ее безопасности.
Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять анализ выполненных действий; - нахождение отличительных особенностей, выделение отличительных признаков и элементов; - различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость); - моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.
Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении; - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности; - пересказывать тексты по истории физической культуры.

Содержание 3 класс

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями. Связь физической культуры с военной деятельностью.

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

Все на лыжи!

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Твои физические способности.

Способы физкультурной деятельности

(в процессе уроков)

Самостоятельные занятия. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий, игры футбол, баскетбол, волейбол.

Графическая запись физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Водные закаливающие процедуры (обливание под душем).

Твой организм. Основные части тела человека. Основные внутренние органы. Скелет. Мышцы. Осанка. Сердце и кровеносные сосуды. Органы чувств. Личная гигиена. Закаливание. Мозг и нервная система. Органы дыхания. Органы пищеварения. Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим. Тренировка ума и характера. Твой спортивный уголок.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью Измерение показателей осанки и физических качеств *Самоконтроль.*

Самостоятельные игры и развлечения. Знания о физической культуре проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). *Играем все!*

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Пластическая и суставная гимнастика. Комплексы дыхательных упражнений. Пальчиковая гимнастика. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность (68 часов)

Гимнастика с основами акробатики (12 часов)

Организуемые команды и приемы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения: кувырок назад, кувырок вперед; “мост” из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: вис (за весом, стоя и лежа, вис на согнутых руках, согнув ноги); подтягивание в висе.

Прикладно-гимнастические упражнения: лазанье по канату (3 м) с введением техники в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.

Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях;

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на

контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: «Увертывайся от мяча», «Тонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Попробуй бесшумно», «Становись-разойдись», «Смена мест».

Легкая атлетика (20часа)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением; бег с изменением частоты шага.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, с поворотами вправо и влево; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через препятствия, прыжки на скакалках
Броски: бросок большого мяча (1кг.) (двумя руками из-за головы, от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания) на дальность.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность, метание теннисного мяча на дальность и в цель.

Общеразвивающие упражнения на материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на двух ногах.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 5-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг), по кругу, из разных исходных положений; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Салки с ленточками», «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Круговая охота», «Капитаны», «Не оступись», «Пусто», «Горелки», «Салки на болоте», «К своим флажкам», «Дальние броски», «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Гуси-лебеди», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Метатели».

Лыжные гонки (8 часов)

Передвижение на лыжах: чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции, повороты: «упором», спуски; подъемы; торможение.

Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.

Подвижные игры на материале лыжной подготовки: «Быстрый лыжник», «За мной».

Подвижные и спортивные игры (28 часов)

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.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча (между предметами и обводка предметов).

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча (в движении вокруг стоек («Змейкой»)), ловля и передача мяча двумя руками от груди; броски мяча в корзину. бросок мяча с места.

Волейбол: Приём и передача мяча : прием мяча снизу двумя руками; передача двумя руками сверху, нижняя прямая подача.

Подвижные игры на материале спортивных игр:

Футбол: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» и др.

Баскетбол: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки», « Брось-поймай».

Волейбол: «Пионербол» , « Мяч соседу»

Планируемые результаты освоения программы «Физическая культура» в 3 классе

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Раздел «Знания о физической культуре»

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая нагрузка» и «физические упражнения», в разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- рассказывать о зарождении физической культуры у древних народов Руси;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое развитие;
- характеризовать и различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливости, гибкости и равновесия).

- характеризовать показатели физического развития, показатели физической подготовки, роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, водного закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- характеризовать особенности игр: футбол, баскетбол, волейбол.

Ученик получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью на исторических примерах;*
- *планировать и корректировать физическую нагрузку с учётом показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;
- организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Ученик получит возможность научиться:

- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*
- *проводить водные закаливающие процедуры.*

Раздел «Физическое совершенствование»

Ученик научится:

- соблюдать правила техники безопасности;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- осваивать, правильно выполнять и описывать технику легкоатлетических, гимнастических и акробатических упражнений;
- выполнять комплексы физических упражнений для развития равновесия, для развития точности метания малого мяча;
- осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, волейбол, баскетбол;
- проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении физических упражнений;
- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- составлять элементарные правила соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- различать и выполнять строевые команды;
- выполнять передвижения на лыжах.

Ученик 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.*

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
<i>Личностные</i>	<ul style="list-style-type: none"> - мотивационная основа на занятия физической культурой; - проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорство в достижении поставленной цели; - взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. - управление эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
Метапредметные результаты	
<i>Регулятивные</i>	<ul style="list-style-type: none"> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; - планирование своих действий при выполнении комплексов упражнений, распределение нагрузки при их выполнении; - учет правил в планировании и контроле способа решения; - оценивание правильности выполнения двигательных действий; - оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; - поиск ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; - организация места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе) и самостоятельной деятельности с учетом ее безопасности.
<i>Познавательные</i>	<ul style="list-style-type: none"> - осуществление анализа выполненных действий; - характеристика физических упражнений, качеств, показателей; - нахождение отличительных особенностей, выделение отличительных признаков и элементов; - различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, равновесие); - моделирование комплексов упражнений, техники выполнения игровых действий с учетом их цели и изменяющихся условий; - творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений; - осуществление поиска информации с использованием учебника.
<i>Коммуникативные</i>	<ul style="list-style-type: none"> - умение слушать и вступать в диалог; - взаимодействовать в парах и группах при разучивании акробатических упражнений, при выполнении технических действий из спортивных игр; - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности; - доступное объяснение правил; - описание упражнений (техник); - осуществление взаимного контроля и оказывание в сотрудничестве необходимой взаимопомощи.

Содержание 4класс

Знания о физической культуре (без выделения часов)

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.

Первая помощь при травмах.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры в России в XVII—XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии

Физические упражнения. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоту сердечных сокращений. Роль отдыха во время выполнения физических упражнений. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Регулирование физических нагрузок.

Способы физкультурной деятельности(в процессе уроков)

Самостоятельные занятия. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий. Графическая запись физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Проведение закаливающих процедур в естественных условиях.

Твой организм. Основные части тела человека. Основные внутренние органы. Скелет. Мышцы. Осанка. Сердце и кровеносные сосуды. Органы чувств. Личная гигиена. Закаливание. Мозг и нервная система. Органы дыхания. Органы пищеварения. Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим. Тренировка ума и характера. Твой спортивный уголок.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физическими упражнениями. Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. Оформление результатов измерения показателей физического развития в течение учебного года. *Самоконтроль.*

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность(в процессе уроков)

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства», упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника, упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность(68 часа)

Гимнастика с основами акробатики (12 часов)

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

Акробатические упражнения: кувырок назад(кувырок назад до упора на коленях и до упора присев); стойка на лопатках; гимнастический мост; прыжки со скакалкой .; прыжки группами через длинную скакалку.

Акробатические комбинации: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Упражнения на гимнастической скамейке (бревне) - передвижения и повороты на гимнастическом бревне (скамейке)

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке

Общеразвивающие упражнения на материале раздела

«Гимнастика с основами акробатики»

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; выкруты с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения, с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию движений с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, ласточка на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия различных положений); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием тяжести своего тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной

гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:

«Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Попробуй бесшумно», «Становись -разойдись», «Смена мест». «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела.

Легкая атлетика (20 часов)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из различных исходных положений. Техника бега на короткие и длинные дистанции. Низкий старт. Высокий старт с последующим ускорением. Челночный бег. Стартовое ускорение. Финиширование. Техника бега на короткие и длинные дистанции. Эстафета.

Броски большого мяча (1кг) на дальность (двумя руками из-за головы, от груди). *Метание малого мяча*(правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте,) в вертикальную и горизонтальную цель; метание малого мяча на дальность и в цель.

Прыжковые упражнения: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; прыжки в длину по заданным ориентирам; прыжки через скакалку.

Общеразвивающие упражнения на материале раздела «Легкая атлетика»

Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег «с горки» в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски теннисного мяча в стенку и ловля его в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1—2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием

ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с нее.

Подвижные игры : «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Пусто», «Горелки», «Салки на болоте», «К своим флажкам».

Лыжные гонки (8 часов)

Передвижения на лыжах: «попеременный двухшажный» и «одновременный одношажный» и «одновременный двушажный» ход; повороты способом «переступание» на месте и в движении, спуски: в основной и низкой стойке. Подъемы: “лесенкой” и “елочкой”. Торможение: “плугом” и «упором». Прохождение дистанции до 2 км.

Подвижные игры: «Прокатись через ворота», эстафеты.

Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.

Подвижные и спортивные игры (28 часов)

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.

Баскетбол. Специальные передвижения без мяча; Способы передвижений. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Сочетание приёмов техники.

Подвижные игры: «Снайперы», «Перестрелка», «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Мяч соседу»

Волейбол. Перемещение игрока. Подбрасывание мяча; приём и передача мяча. Передвижение, остановки, повороты, стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками – на месте, после перемещения. Поддача мяча.

Подвижные игры: «Пионербол», «Мяч в воздухе».

Футбол. Удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча. Совершенствование техники.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Планируемые результаты освоения программы «Физическая культура» обучающимися 4 класса

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Раздел «Знания о физической культуре»

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая нагрузка» и «физические упражнения»;

- рассказывать о развитии физической культуры в России в XVII—XIX вв.;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое развитие;
- характеризовать и различать основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения, по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие);
- объяснять роль отдыха во время выполнения физических упражнений, значение закаливания в естественных условиях, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- характеризовать особенности изучаемых видов спорта.

Ученик получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью на исторических примерах;*
- *планировать и корректировать физическую нагрузку с учётом показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осваивать навыки графической записи физических упражнений и оформления результатов измерения показателей физического развития;
- организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности и элементарные соревнования в развитии физических качеств;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физическими упражнениями и разными способами регулировать физическую нагрузку.

Ученик получит возможность научиться:

- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;*
- *проводить водные закаливающие процедуры в естественных условиях.*

Раздел «Физическое совершенствование»

Ученик научится:

- соблюдать правила техники безопасности;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства», упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы, элементы ритмической гимнастики и танцев;
- правильно выполнять и описывать технику легкоатлетических, гимнастических и акробатических упражнений (бегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять легкоатлетические упражнения; правильно выполнять технику прыжка в длину с места; выполнять основные движения в метании; пробегать в равномерном темпе 10 минут, стартовать с произвольного старта, бегать в равномерной беге до 6 минут с ускорением от 40 до 60 м., стартовать с высокого старта, выполнять прыжок в длину с места, организовывать команды и приёмы, акробатические упражнения и упражнения прикладного характера, осуществлять движение рук, ног, туловища с предметами и без

предметов; лазить по гимнастической стенке, выполнять простейшие акробатические и гимнастические композиции; принимать основное положение и осуществлять движения рук, ног, туловища с предметами и без предмета);

- выполнять комплексы физических упражнений для развития равновесия, для развития точности метания малого мяча;
- осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, волейбол, баскетбол;
- проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении физических упражнений;
- играть в подвижные игры;
- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- составлять элементарные правила соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- выполнять передвижения на лыжах.

Ученик 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.*

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
<i>Личностные</i>	<ul style="list-style-type: none"> - мотивационная основа на занятия физической культурой; - проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорство в достижении поставленной цели; - взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - оказание бескорыстной помощи сверстникам; - проявление положительных качеств личности, управление эмоциями в различных ситуациях и условиях.
Метапредметные результаты	
<i>Регулятивные</i>	<ul style="list-style-type: none"> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; - планирование своих действий при выполнении комплексов упражнений, распределение нагрузки и организация отдыха при их выполнении; - учет правил в планировании и контроле способа решения; - оценивание правильности выполнения двигательных действий; - объективная оценка результатов своего труда, поиск возможностей и способов их улучшения; - оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; - поиск ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; - организация места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе) и самостоятельной деятельности с учетом ее безопасности; - бережное обращение с инвентарем и оборудованием.

Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> - осуществление анализа выполненных действий; - характеристика физических упражнений, качеств, показателей; -нахождение отличительных особенностей, выделение отличительных признаков и элементов; - различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, равновесие); -моделирование комплексов упражнений, техники выполнения игровых действий с учетом их цели и изменяющихся условий; -творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений; - осуществление поиска информации с использованием учебника.
Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> - умение слушать и вступать в диалог; - взаимодействие в парах и группах при разучивании акробатических упражнений, при выполнении технических действий из спортивных игр; -доступное объяснение правил; - описание упражнений (техник); - осуществление взаимного контроля и оказывание в сотрудничестве необходимой взаимопомощи.

Контроль уровня обученности

Уровень физической подготовленности 1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 3 мин.	Без учета времени					

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 4 мин.	Без учета времени					

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса по предмету « Физическая культура»

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечание
1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре;		
2.	Комплексная программа «Физическое воспитание»		
3.	Учебник «Физическая культура .1-4 классы» В.И.Лях Издательство Москва «Просвещение» 2018г.		
Учебно-практическое оборудование			
1.	Бревно напольное (3 м)	1	
2.	Козел гимнастический	1	
3.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	1	
4.	Стенка гимнастическая	10	
5.	Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м)	4	
6.	Мячи: набивной 1 кг и 2 кг; мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий); мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи футбольные	25	
7.	Палка гимнастическая	25	
8.	Скакалка детская	25	
9.	Мат гимнастический	8	
10.	Коврики: гимнастические, массажные	25	
11.	Кегли	15	
12.	Обруч пластиковый детский	10	
13.	Планка для прыжков в высоту	1	
14.	Стойка для прыжков в высоту	1	
15.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	10	
26.	Щит баскетбольный тренировочный	10	
17.	Сетка волейбольная	1	
18.	Аптечка	1	
23.			