****

**Программа по физической культуре 1 – 4 классы ФГОС НОО**

**I.Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 1-4 класс соответствует:

- требованиям ФГОС начального общего образования;

- основной образовательной программе МОБУ «Гимназии Исток».

Рабочая программа разработана на основе комплексной образовательной программы рекомендованной Министерством образования и науки РФ, авторской программы В.И.Лях, А.А.Зденевич «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы» М.: «Просвещение» 2012г. и УМК под редакцией В.И. Лях «Физическая культура 1-4 кл.» М, «Просвещение» 2015 год.

Программа составлена на основе:

Рабочая программа для 1-4 класса составлена на основе нормативных документов:

1. Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность общеобразовательного учреждения» (п. 67);

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.11.2010 г. №1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373»;

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.09.2011 N 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373».

5. СанПиНа 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189, зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011, регистрационный номер 19993).

**Вид реализуемой рабочей программы** - основная общеобразовательная.

**Срок реализации:** 4 года

**Концепция программы**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

**Обоснованность программы.**

Актуальность и значимость образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Данная программа создана с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

**Образовательная область**

Преподавание предмета «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

**Целью** данной программы по физическому воспитанию является реализация государственных стандартов через предмет физическая культура ФГОС НОО.

**Основные принципы отбора материала**

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие:

* Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.
* Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.
* Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.
* Принцип деятельностного подхода заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.
* Принцип интенсификации и оптимизации состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

**Предполагаемые результаты изучения предмета**

**1 класс**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

*иметь представление:*

* о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением

физической подготовленности;

* о способах изменения направления и скорости движения;
* о режиме дня и личной гигиене;
* о правилах составления комплексов утренней зарядки.

*уметь:*

* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* играть в подвижные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* выполнять строевые упражнения.

**2 класс**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

*иметь представление:*

* о зарождении древних Олимпийских игр;
* о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
* о правилах проведения закаливающих процедур;
* об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для

формирования правильной осанки.

*уметь:*

* определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
* вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
* выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
* выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
* выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

**3 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

*иметь представление:*

* о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
* оразновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
* об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол.

*уметь:*

* составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
* выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
* проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
* составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
* вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**4 класс**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

*знать и иметь представление:*

* о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
* о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
* о физической нагрузке и способах ее регулирования;
* о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.

*уметь:*

* вести дневник самонаблюдения;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
* подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
* выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
* оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

**Система оценки достижений учащихся**

Система оценки достижения планируемых результатов освоения основной образователь­ной программыосновного общего образования предполагает ***комплексный подход к оценке результатов*** образования, позволяющий вести оценку достижения обучаю­щимися всех трёх групп результатов образования: ***личностных, метапредмет­ных*** и ***предметных***.

Система оценки предусматривает ***уровневый подход*** к содержанию оценки и инструмента­рию для оценки достижения планируемых результатов, а также к представле­нию и интерпретации результатов измерений.Одним из проявлений уровневого подхода является оценка индивидуальных образователь­ных достижений на основе «метода сложения», при котором фиксируется дости­жение уровня, необходимого для успешного продолжения образования и реально достигаемого большинством учащихся, и его превышение, что позволяет выстраивать индиви­дуальные траектории движения с учётом зоны ближайшего развития, формировать положительную учебную и социальную мотивацию.

***Особенности оценки предметных результатов***

Составляющими критериями в системе оценки достижений по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся рост в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

***Функции оценивания***

*Стимулирующая* - воздействие на волевую сферу посредством переживания, успеха или неуспеха, формирование притязаний и намерений, поступков и отношений.

*Диагностическая* – измерение уровня знаний и умений на различных этапах обучения, своевременная корректировка учебной деятельности, как ученика, так и учителя.

*Формирующая* – адекватная самооценка школьника формируется под воздействием отметок и оценочных суждений учителя. Негативная оценка – неуверенность в своих силах, снижение мотивации ученика и потеря интереса.

*Межличностных отношений* – изменение статуса в классном коллективе.

***Критерии оценки техники владения двигательными действиями***

Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр, может быть использован следующий критерий оценок:

***Оценка "5***" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями.

***Оценка "4***" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но

с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями.

***Оценка "3***" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

***Оценка "2"*** - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

***Оценка "1"*** - упражнение не выполнено; в играх учащийся показал незнание правил и неумение играть.

***Критерии оценки по основам знаний.***

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

***Оценка "5"***выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично излагает его, используя примеры из практики, своего опыта.

***Оценка "4"***ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

***Оценка "3"***получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

***Оценка "2"*«**получает за незнание материала, отсутствует логическая последовательность

**Для оценки достижений учащихся проводятся:** тесты по оценке уровня физической подготовленности учащихся, зачёты по различным разделам программы, промежуточный и итоговый контроль (опрос, выполнение двигательного действия на оценку, тест).

**II. Общая характеристика учебного предмета**

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

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

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

• Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Закон «Об образовании»;

• Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;

• примерной программы начального общего образования;

• приказ Минобрнауки от 30 августа 2010г. No889.

Изучение физической культуры на ступенях начального общего образования направлено на достижение следующих **целей:**

* развитие основных физических качеств и способностей,
* укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

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

* + укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
	+ формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
	+ развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
	+ формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
	+ выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
	+ формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
	+ приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
	+ воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Формы организации** образовательного процесса в начальной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей учебной программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

На уроках с *образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с *образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных игр, конькобежной подготовки. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с *образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жёсткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной.

**Основные методы** (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

В работе используются разные *формы* организации деятельности учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

На уроках применяются элементы проектно-исследовательской **технологии**, элементы технологии критического мышления и элементы здоровьесберегающих технологий.

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе, особое значение приобретают **межпредметные связи**: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, при изучении темы: «Древнегреческие Олимпийские игры»; «Осанка»; «Строение человека»; «Основные процессы проходящие в нашем организме (дыхание, кровообращение, пищеварение)»., литературное чтение (считалки, выполнение упражнений с речитативом), математика (счет, математические эстафеты и т.д.) и искусство (музыкальное сопровождение, раскрашивание Олимпийской символики). При этом, межпредметное содержание направлено на формирование знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается, прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья. Знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека.

**III. Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом на изучение курса «Физическая культура» на ступени начального общего образования отводится 405 часов, из них - в 1 классе — 99 ч (3ч в неделю), во 2 классе — 102 ч (3 часа в неделю), в 3 классе — 102 ч (3 часа в неделю), в 4 классе — 102 ч (3 часа в неделю).

В ОУ введен обязательный третий час физической культуры с целью увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств, совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни, в соответствии спунктом 1 перечня поручений Президента Российской Федерации от 10 ноября 2009"Т. № Пр-2997, пунктом 9 поручения Правительства Российской Федерации от 28 ноября 2009 г. № ВП-П12-6952, приказом Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889 в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования

**IV. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г.No373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

*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 её 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.

*Регулятивные УУД:*

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

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

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

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

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

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

*Коммуникативные УУД:*

- допускать возможность существования у людей различ­ных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в об­щении и взаимодействии;

- договариваться и приходить к общему решению в со­вместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- контролировать действия партнёра;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

*Предметными результатами* освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

**1 класс**

***Ученик научится:*** выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

***Ученик получит возможность научиться:*** характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

**2 класс**

***Ученик научится:*** выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

***Ученик получит возможность научиться***: определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ; выявлять различия в основных способах передвижения человека; применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

**3 классы**

 ***Ученик научится:*** выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

***Ученик получит возможность научиться:*** демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость); уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты); описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно

**4 класс**

 ***Ученик научится:*** преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

***Ученик получит возможность научиться:*** демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость); уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты); описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

В результате освоения образовательной программы по физической культуре учащийся должен уметь применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне (таб. 1).

|  |  |
| --- | --- |
| Класс | Контрольные тесты |
| Бег 30 м. | Бег 60м | Кросс 1 км, 500 м | Прыжок  в длину с места | Прыжок в длину  с разбега  | Метание малого мяча на дальность с места | Подтягивание в висе - мальчики, подтягивание в висе лежа - девочки | Акробатическая комбинация | Комбинация на бревне | Опорный прыжок через гимнастического козла | итого |
| 1 кл | 2 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 8 |
| 2 кл | 2 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 9 |
| 3 кл | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 4 кл | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |

**V. Содержание тем учебного курса**

**Учебно-тематический план 1-4 классов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| **Знания о физической культуре** * Организация и проведение занятий физической культурой.
* Оценка эффективности занятий физической культурой
 | В процессе урокаВ процессе урока |
| Легкая атлетика | 30 | 32 | 32 | 32 |
| Гимнастика с основами акробатики | 25 | 25 | 25 | 25 |
| Подвижные / спортивные игры | 26 | 27 | 27 | 27 |
| Конькобежная подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 |
| **Всего часов** | 99 | 102 | 102 | 102 |

**Содержание учебного предмета 1 класс (99 час.)**

Учебно-тематический план 1 класса

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Кол-вочасов | 1четверть | 2четверть | 3четверть | 4четверть |
| 1. | Основы знаний |  | В процессе урока |
| 2. | Легкая атлетика и кроссовая подготовка | 30 | 18 |  |  |  |  |  | 12 |
| 3. | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 26 |  |  | 16 |  |  | 10 |  |
| 4. | Гимнастика с элементами акробатики | 25 |  | 9 | 5 |  |  | 9 | 2 |  |  |
| 5. | Конькобежная подготовка | 18 |  |  | 18 |  |  |
|  | Всего часов: | 99 | 27 | 21 | 27 | 24 |

**Раздел №1. Основы знаний** (в процессе уроков)

* Физическая культура как часть общей культуры личности.
* Правила ТБ при занятиях физической культурой.
* Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.
* Из истории физической культуры: зарождение Олимпийских игр; связь физической

культуры с трудовой и военной деятельностью.

* Физические упражнения.
* Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и

 равновесия.

**Раздел № 2.Легкая атлетика и кроссовая подготовка** (30 час.)

*Ходьба и бег:*

* Сочетание различных видов ходьбы.
* Ходьба под счет.
* Обычный бег.
* Бег с уско­рением.
* Бег с ускорением из различных исходных положений.
* Бег с изменением направления, ритма и темпа.
* Бег в заданном коридоре.
* Бег с высоким поднимани­ем бедра.
* Высокий старт.
* Понятие «короткая дистанция».
* Разви­тие скоростных качеств, выносливости.
* Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.
* Смешанное передвижение до 1 км.
* Равномерный, мед­ленный бег до 8 мин.
* 6-минутный бег.
* Игры и эстафеты с бегом на местности.
* Преодоление препятствий.
* Подвижные игры: «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка», «Волк во рву», «Планеты», «Третий лишний».

*Прыжковая подготовка*:

* Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.
* Прыжок в длину с места.
* Прыжки со скакалкой.
* Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.
* Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.
* Эстафеты.
* Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств
* Под­вижные игры: «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».

*Броски большого, метания малого мяча*:

* Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений.
* Метание малого мяча в вертикальную цель.
* Метание малого мяча из положения, стоя гру­дью по направлению метания на дальность и

заданное расстояние.

* Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.
* Развитие скоростно-силовых способностей.
* Подвижные игры: «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».

**Раздел № 3. Подвижные игры с элементами спортивных игр**(26 час.)

* Эстафеты,  подвижные игры: «К своим флажкам»,  «Два мороза»,  «Класс, смирно!»,

«Октябрята»,  «Метко в цель», «Погрузка арбу­зов»,  «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит»,  «Волк во рву», «Посадка картош­ки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки », «Зайцы в огороде», «Лисы  и куры», «Точ­ный расчет», «Удочка», «Компас», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди»,  «Невод»,  «Посадка картош­ки», «Прыжки по полоскам»,  «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсме­ны», «Птица в клетке», Салки, «У медведя во бору», «Ёжик и мыши», «Подними платок».

***С элементами баскетбола***(16 час)

* Бросок мяча снизу на месте.
* Ловля мяча на месте.
* Передача мяча снизу на месте.
* Бросок мяча снизу на месте в щит.
* Ведение мяча на месте.
* Эстафеты с мячами.
* Игры: «Бросай и поймай», «Передача мячей в колон­нах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по

кру­гу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Кру­говая лапта», «Мяч в обруч», «Пере­стрелка», «Не да­вай мяча водящему».   Игра в мини-баскетбол.

***С элементами футбола***(4ч)

* Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места.
* Удар внутренней стороной стопыс одного-двух шагов.
* Удар по мячу, катящемуся навстречу.
* Подвижные игра «Точная передача».

***С элементами волейбола*** (4ч)

* Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.
* Пионербол.

**Раздел № 4.Гимнастика с основами акробатики** (25 час.)

* Движения и передвижения строем.
* Основная стойка. Построение в колонну по од­ному. Построение в круг. Построение в

шеренгу. Построение в 2 шеренги.  Перестроение по звеньям, по заранее установ­ленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.

* Развитие координационных способностей.
* ОРУ с предметами и без них.
* Игра «Пройти бесшумно».  Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»
* Перешагивание через мячи

*Акробатика*

* Группировка.
* Перекаты в группировке.
* Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.
* Сед  руки в стороны.
* Упор присев - упор лежа -  упор присев.
* Стойка на лопатках.
* Акробатическая комбинация.
* Игры: «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».
* Развитие координационных способностей.
* На­звание основных гимнастических снарядов.
* Лазание по канату.
* Перелеза­ние через коня.
* Игры: «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по

гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

*Снарядная гимнастика*

* Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.
* С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь,

прыжок через гимнастического козла.

* Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.
* Висы и упоры на низкой перекладине.
* 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.

* Лазание по гимнастической стенке.
* Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.
* Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.
* Подтягивание в висе на низкой перекладине.
* Вис согнув ноги, вис углом.
* Поднимание прямых ног в висе.
* Подтягивание в висе на высокой перекладине.
* Гимнастическая полоса препятствий.
* Игры: «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки», «Запрещённое

движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки».

* Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

**Раздел № 5. Конькобежная подготовка** (18 час.)

* Требование к одежде и обуви.
* Стойка на коньках.
* Отталкивание и скольжение на двух коньках.
* Попеременно отталкивание левой и правой ногой.
* Скольжение на 1 коньке.
* Повороты на двух коньках поворотом и переступанием.
* Торможение носком и пяткой.
* Бег в медленном темпе до 500м.
* Фигурное катание.

**Содержание учебного предмета 2 класс (102 час)**

Учебно-тематический план 2-3 классов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Кол-вочасов | 1четверть | 2четверть | 3четверть | 4четверть |
| 1. | Основы знаний |  | В процессе урока |
| 2. | Легкая атлетика и кроссовая подготовка | 32 | 18 |  |  |  |  | 12 |
| 3. | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 27 |  |  | 16 |  |  | 10 |  |
| 4. | Гимнастика с элементами акробатики | 25 |  | 9 | 5 |  |  | 11 |  |
| 5. | Конькобежная подготовка | 18 |  |  | 18 |  |  |
|  | Резерв |  |  |  |  | 1 |  | 2 |
|  | Всего часов: | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |

**Раздел № 1. Основы знаний** (в процессе уроков)

* Самостоятельные занятия.
* Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания.

 Выполнение простейших закаливающих процедур.

* Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.
* Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.
* Измерение длины и массы тела.
* Контроль за состоянием осанки.
* Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.
* 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.

**Раздел № 2. Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка** (32 час)

*Беговая подготовка*

* Равномерный медленный бег 8 мин.
* Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.
* Бег в заданном коридоре.
* Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м).
* Специально-беговые упражнения.
* Челночный бег.
* Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).
* Преодоление малых препятствий.
* Бег 1 км без учета времени.
* Игры и эстафеты с бегом на местности.
* Игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь»,

«Команда быстроногих», «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний».

*Прыжковая подготовка*

* Прыжки с поворотом на 180°.
* Прыжок с мес­та.
* Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов.
* Прыжок с высоты (до 40 см).
* Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.
* Игры: «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка»,

«Резиночка».

*Броски большого, метания малогомяча*

* Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 х2 м) с расстояния 4-5 м.
* Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.
* Эста­феты.
* Подвижные игры: «Защита укрепления», «Кто дальше бро­сит»

**Раздел № 3. Подвижные игры с элементами спортивных игр**(27 час.)

***С элементами баскетбола*** (16ч)

* Подвижные игры на основе баскетбола: «К своим флажкам», «Два моро­за», «Прыгуны и

пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картош­ки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсме­ны», «Птица в клетке», «Прыгающие воро­бушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

* Ловля и передача мяча в движении.
* Броски в цель (мишень, щит, кольцо).
* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой).
* Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы.
* Передача мяча (снизу, от груди, от плеча.
* Ведение на месте правой (левой) рукой.
* Игры:«Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в

корзину», Передача мяча в колон­нах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».

* Игра в мини-баскетбол.

***С элементами футбола***(6ч)

* Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места.
* Удар внутренней стороной стопыс одного-двух шагов.
* Удар по мячу, катящемуся навстречу.
* Подвижная игра «Точная передача».

***С элементами волейбола*** (4ч)

* Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.
* Пионербол.

**Раздел № 4.Гимнастика с основами акробатики** (25 час.)

*Движения и передвижения строем*

* Размыкание и смыкание приставными шага­ми.
* Перестроение из колонны по одному в колонну по два.
* Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.
* Подвиж­ные игры: «Запрещенное движение»», «Фигуры», «Светофор».

*Акробатика*

* Группировка.
* Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.
* Сед руки в стороны.
* Упор присев - упор лежа -  упор присев.
* Стойка на лопатках.
* Кувырок вперед и в сторону.
* Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.
* Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.
* Игры: «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное

движение».

* На­звание основных гимнастических снарядов.

*Снарядная гимнастика*

* Вис стоя и лежа.
* В висе спиной к гимнастиче­ской скамейке поднимание согнутых и пря­мых ног.
* Вис на согнутых руках.
* Подтягива­ния в висе.
* Перешагивание через набивные мячи.
* Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.
* Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и пере­становкой рук.
* Перелезание через коня, брев­но.
* Комбинация на бревне из ранее изученных элементов.
* Лазание по канату.
* Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.
* Из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади

согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

* Игры: «Слушай сиг­нал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист»,

«Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».

*Прикладная гимнастика*

* Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коле­нях и лежа на животе.
* Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и пере­становкой рук.
* Перешагивание через набивные мячи.
* Перелезание через коня, брев­но.
* Подтягивание в висе на высокой перекладине.
* Гимнастическая полоса препятствий.
* Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».
* Игры: «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки»,

«Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».

**Раздел № 5. Конькобежная подготовка** (18 час.)

* Требование к одежде и обуви.
* Стойка на коньках.
* Отталкивание и скольжение на двух коньках.
* Попеременно отталкивание левой и правой ногой.
* Скольжение на 1 коньке.
* Повороты на двух коньках поворотом и переступанием.
* Торможение носком и пяткой.
* Бег в медленном темпе до 500м.
* Фигурное катание.

**Содержание учебного предмета 3 класс (102 час)**

**Раздел № 1. Основы знаний** (в процессе уроков)

* Правила ТБ при занятиях физической культурой.
* Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор

одежды и обуви.

* Из истории физической культуры: зарождение физической культуры на территории

Древней Руси; символика и ритуал проведения Олимпийских игр; церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.

* Физические упражнения.
* Физическое развитие и физическая подготовка.
* Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.
* Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических

качеств.

* Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений.
* Измерение показателей основных физических качеств.
* Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения

физических упражнений.

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

залах).

* Игры и развлечения в зимнее время года.
* Игры и развлечения в летнее время года.
* Оздоровительные формы занятий.
* Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по

профилактике и коррекции нарушений осанки.

* Развитие физических качеств.
* Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
* Профилактика утомления.
* Комплексы дыхательных упражнений.

**Раздел № 2. Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка** (32 час)

*Беговая подготовка*

* Ходьба с изменением длины и частоты шага.
* Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.
* Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).
* Специально-беговые упражнения.
* Бег в коридоре с макси­мальной скоростью.
* Преодоление препятствий в беге.
* Бег с максимальной скоростью (30 м). (60 м).
* Бег на результат (30, 60 м).
* Челночный бег.
* Встречная эстафета.
* Эстафеты с бегом на скорость.
* Кросс (1 км).
* Выявление работающих групп мышц.  Расслабление и напряжение мышц при выполнении

Упражнений.

* По­нятия «эстафета», «старт», «финиш».
* Игры: «Пустое ме­сто», «Бе­лые медведи», «Смена сторон», «Ко­манда быстроногих», «Гуси-

лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой», «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись».

*Прыжковая подготовка*

* Прыжок в длину с места.
* Прыжок с высоты 60 см.
* Прыжок в длину с короткого разбега.
* Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания.
* Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.
* Многоскоки.
* Игры: «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воро­бушки».
* Правила соревнований в беге, прыжках.

*Броски большого, метания малого мяча*

* Метание в цель с 4-5 м.
* Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.
* Метание набивного мяча.
* Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
* Игры: «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».
* Прави­ла соревнований в метании

**Раздел № 3. Подвижные игры с элементами спортивных игр**(27 час.)

***С элементами баскетбола*** (16ч)

* Ловля и передача мяча на месте и в движении.
* Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах, в квадратах, в круге.
* Ведение на месте правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бе­гом.
* Ве­дение мяча с изменением направления и скорости.
* Броски в цель (щит).
* Бросок двумя руками от груди.
* Игры: «Пе­редал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу»,

«Обгони мяч», «Пере­стрелка», «Заяц без логова», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Че­рез кочки и пенечки», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Мяч- ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч со­седу».

* Игра в мини-баскетбол.

***С элементами футбола***(6ч)

* Ходьба и бег с остановками по сигналу.
* Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.
* Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.
* Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.
* Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
* Тактические действия в защите.
* Игра Мини-футбол.

***С элементами волейбола*** (4ч)

* Перемещения.
* Ходьба и бег по сигналу.
* Остановка скачком после ходьбы и бега.
* Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».
* Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».
* По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.
* Передача мяча подброшенного над собой и партнером.
* Во время перемещения по сигналу – передача мяча.
* Передача в парах.
* Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.
* Передачи у стены многократно с ударом о стену.
* Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.
* Передачи с набрасыванием партнера через сетку.
* Многократные передачи в стену.
* Передачи в парах через сетку.
* Упражнения в перемещениях и передачи мяча.
* Игры: «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

**Раздел № 4.Гимнастика с основами акробатики** (25 час.)

*Акробатика*

* Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй

рассчитайся!".

* Группи­ровка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.
* Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой.
* Кувырок вперед в упор присев.
* Кувырок назад в упор присев.
* 2-3 кувырка впе­ред.
* Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, со­гнув ноги.
* Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.
* Мост из положения, лежа на спине.
* Комбинация из разученных элемен­тов.
* Игры: «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», Космотавты.

*Снарядная гимнастика*

* Вис стоя и лежа.
* Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.
* Вис на согнутых руках.
* Подтягивания в висе.
* Из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади

согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

* Ходьба приставными и танцевальными шага­ми, повороты, подскоки со сменой ног на

бревне (высота до 1 м).  Соскок с опорой.

* Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.
* Лазание по канату.
* Перелеза­ние через коня.
* Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь.
* Подвижные игры: «Маскировка в колоннах», «Космо­навты», «Отгадай, чей голосок»,

«Тише едешь – дальше будешь»,  «Посадка картофеля», «Не оши­бись!», «Ниточка-иголочка», «Фигуры», «Обезьянки».

*Прикладная гимнастика*

* Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.
* Прыжки группами на длинной скакалке.
* Перелезание через гимна­стического коня.
* Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками.
* Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.
* Переноска партнера в парах.
* Гимнастическая полоса препятствий.
* Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».
* Игры: «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

**Раздел № 5. Конькобежная подготовка** (18 час.)

* Требование к одежде и обуви.
* Стойка на коньках.
* Отталкивание и скольжение на двух коньках.
* Попеременно отталкивание левой и правой ногой.
* Скольжение на 1 коньке.
* Повороты на двух коньках поворотом и переступанием.
* Торможение носком и пяткой.
* Бег в медленном темпе до 1000м.
* Фигурное катание.

 **Содержание учебного предмета 4 класс(102ч)**

Учебно-тематический план 4 класса

**Раздел № 1. Основы знаний** (в процессе уроков)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Кол-вочасов | 1четверть | 2четверть | 3четверть | 4четверть |
| 1. | Основы знаний |  | В процессе урока |
| 2. | Легкая атлетика и кроссовая подготовка | 32 | 18 |  |  |  |  | 12 |
| 3. | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 27 |  |  | 16 |  |  | 10 |  |
| 4. | Гимнастика с элементами акробатики | 25 |  | 9 | 5 |  |  | 11 |  |
| 5. | Конькобежная подготовка | 18 |  |  | 18 |  |  |
|  | Резерв |  |  |  |  | 1 |  | 2 |
|  | Всего часов: | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |

* Правила ТБ при занятиях физической культурой.
* Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор

одежды и обуви.

* Из истории физической культуры: развитие физической культуры в России в 17-19 вв.;

современные олимпийское движение; влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае; достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.

* Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на

повышение частоты сердечных сокращений.

* Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.
* Измерение показателей основных физических качеств.
* Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.
* Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения

физических упражнений.

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

залах).

* Игры и развлечения в зимнее время года.
* Игры и развлечения в летнее время года.
* Подвижные игры с элементами спортивных игр.
* Оздоровительные формы занятий.
* Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по

профилактике и коррекции нарушений осанки.

* Развитие физических качеств.
* Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
* Профилактика утомления.
* Комплексы дыхательных упражнений.
* Гимнастика для глаз.

 **Раздел № 2. Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка** (32 час)

*Беговая подготовка*

* Равномерный медленный бег 3мин.
* Ходьба с изменением длины и частоты шагов.
* Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м).
* Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.
* Бег с заданным темпом и скоростью.
* Бег на скорость в заданном коридоре.
* Бег на скорость (30 м), (60 м).
* Старты из различных и. п.
* Встречная эстафета.
* Круговая эстафе­та.
* Кросс (1 км) по пересеченной местности.
* Игры: «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы»»,

 «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

*Прыжковая подготовка*

* Прыжки в длину по заданным ориентирам.
* Прыжок в длину с места.
* Прыжок в длину с разбега на точность при­земления.
* Многоскоки.
* Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
* Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.
* Игры: «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, же­луди, орехи», «Прыжок за

прыжком».

*Броски большого, метания малого мяча*

* Бросок теннисного мяча на дальность, на точ­ность и на заданное расстояние.
* Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.
* Бросок мяча в горизонтальную цель.
* Бросок мяча на дальность.
* Бросок на­бивного мяча.
* Игры: «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком»,

«Гуси-лебеди».

**Раздел № 3. Подвижные игры с элементами спортивных игр**(27 час.)

***С элементами баскетбола*** (10ч)

* Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.
* Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком.
* Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.
* Ловля и передача мяча в кругу, в квадрате.
* Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.
* Игра в мини-баскет­бол.
* Тактические действия в за­щите и нападении.
* Эстафеты с ведением и передачами мяча.
* Игры: «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овла­дей мячом», «Снайперы»,

«Перестрелка».

***С элементами футбола***(10ч)

* Ходьба и бег с остановками по сигналу.
* Бег с ускорениями по сигналу.
* Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.
* Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.
* Челночный бег.
* Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы
* Удар с разбега по катящемуся мячу.
* Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
* Тактические действия в защите.
* Игра Мини-футбол.

***С элементами волейбола*** (16ч)

* Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега.
* Перемещения приставными шагами правым и левым боком.
* По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.
* Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».
* Передача мяча, подброшенного над собой и партнером.
* Передача в парах.
* Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.
* Передачи у стены многократно с ударом о стену.
* Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.
* Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.
* Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.
* Нижняя прямая подача в стену.
* Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м.
* Передачи в парах через сетку.
* Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча.
* Игры: «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».
* Игра мини-волейбол.

**Раздел № 4.Гимнастика с основами акробатики** (25 час.)

*Акробатика*

* Перекаты в группировке.
* Кувырок вперед.
* 2-3 кувырка вперед слитно.
* Стойка на лопатках.
* Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.
* Мост из положения лежа.
* Кувырок назад.
* Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.
* Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.
* Игры: «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по

местам», «Ползуны», «Западня».

*Снарядная гимнастика*

* Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.
* Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.
* Подтя­гивания в висе.
* Лазание по канату в три приема.
* Перелезание через препятствие.
* Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.
* Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.
* Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.
* Ходьба танцевальными шага­ми по бревну (высота до 1 м).
* Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.
* Комбинация на бревне.
* Эстафе­ты.
* Игры; «Посадка картофеля», «Не оши­бись!», «Три движе­ния», «Прокати быстрее мяч»,

«Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иголочка».

*Прикладная гимнастика*

* Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.
* Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.
* Переноска партнёра в парах.
* Прыжки группами на длинной скакалке.
* Перелезание через гимна­стического коня.
* Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками.
* Гимнастическая полоса препятствий.
* Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

**Раздел № 5. Конькобежная подготовка** (18 час.)

* Требование к одежде и обуви.
* Скольжение на коньках.
* Отталкивание и скольжение на двух коньках.
* Повороты на двух коньках поворотом и переступанием.
* Торможение носком и пяткой.
* Упражнение «Фонарик».
* Бег по повороту.
* Бег в медленном темпе до1500м.
* Фигурное катание.

**VI. Календарно – тематическое планирование прилагается как отдельный документ**

**( приложение к рабочей программе по физической культуры)**

**VII.Организация контроля предметных результатов**

Организация текущего и промежуточного контроля осуществляется путём сдачи контрольных нормативов (тестов). Учащиеся должны уметь *демонстрировать 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 1000 м | 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 1000 м | 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 |  –  |  –  |  –  | 15 – 16 | 11 – 13 | 6 – 8 |
| 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 |

***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 |

**VIII. Информационно-методическоеи материально-техническое обеспечение**

Библиотечный фонд:

* стандарт начального общего образования по физической культуре;

• учебники и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха;

Демонстрационные материалы:

• таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;

• плакаты методические.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

• стенка гимнастическая;

• скамейки гимнастические;

• перекладины навесные гимнастические;

• канаты для лазания;

• маты гимнастические;

• мячи набивные (1 кг);

• скакалки гимнастические;

• палки гимнастические;

• обручи гимнастические;

• стойки для прыжков в высоту;

• баскетбольные кольца;

• сетка волейбольная;

• мячи спортивные;

• кегли;

• козёл гимнастический;

• мостик гимнастический;

* бревно гимнастическое

• аптечка.

**IX. Литература для учителя**

- Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012. - 128 с.

- Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погодаев; под ред. Л. Б. Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.

- Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М.: Дрофа, 2001. - 128 с.

-Лях В.И. «Физическая культура 1-4кл.» М, «Просвещение» 2015.

**Литература для учащихся**

-Лях В.И. «Физическая культура 1-4кл.» М, «Просвещение» 2015.