Ростовская область, Веселовский район, х. Ленинский, улица Новая 3б

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Ленинская средняя общеобразовательная школа



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

начальное общее образование 1- 4 классы

учитель: Бритикова Елена Григорьевна

Программа разработана на основе Авторской программы  В. И. Ляха «Физическая культура.

Предметная линия учебников В.И. Ляха» 1-4 классы. М.: Просвещение, 2019

2021-2022 учебный год

1. **Пояснительная записка**

Программа по физической культуре для учащихся начального общего образования 1-4 классов составлена на основе следующих нормативных документов;

- Авторская программа  В. И. Ляха «Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха» 5-9 классы. (М.: Просвещение, 2016)

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 № 273-ФЗ ( в ред. От 02.03.2016, с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016

- Федеральный закон от 01.12.2007 № 309 (ред. от 23.07.2013) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта».

- областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области», ( в ред.от 24.04.2015 №362-ЗС)

- Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015№1/15

- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

- письмо Минобрнауки России от 29.04.2014 № 08-548 «О федеральном перечне учебников», письмо Минобрнауки России от 02.02.2015 № НТ-136/08 «О федеральном перечне учебников. **Приказ Министерства просвещения РФ от 18 мая 2020 № 249 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345»**

- Положение об индивидуальном учете результатов освоения обучающимися образовательных программ МБОУ Ленинской СОШ (утверждено приказом МБОУ Ленинской СОШ (приказ № 479 от 30.12.2018);

- Устав МБОУ Ленинская СОШ, утверждённым Постановлением Главы Администрации Весёловского района № 461 от «24 » ноября 2015 года.

Основной образовательной программой начального общего образования

№ 270 от 23.08.2019, с изменениями и дополнениями 2020 г.

- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ Ленинской СОШ (утверждено приказом МБОУ Ленинской СОШ от 01.06.2021 г. № 160)

- Учебный план МБОУ Ленинская СОШ на 2021-2022 учебный год приказ от 21.06.2021 г. № 177

- Календарного учебного графика на 2021-2022 учебный год от 21.06.2021 г. № 177

- Расписание уроков на 2021-2022 учебный год от 01.08.2021 №184

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих образовательных **задач:**

- Совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;

- Обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, (кроссовая подготовка) а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

- Формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;

- Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

1. на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
2. на соблюдение дидактических правил «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;
3. на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
4. на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям 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 физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**Место предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3ч в неделю (всего 405час): в 4 классе -105ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №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». Ввиду климатических условий региона раздел «Лыжная подготовка» заменен на «Кроссовую подготовку».

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Личностные, метапредметные и предметные 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 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре:

**Личностные результаты**освоения учащимися содержания программы по физической культуре

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

* 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 учетом требований ее 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.

**Предметные результаты**освоения учащимися содержания программы по физической культуре

**1класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

*Знания о физической культуре.* Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получат первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получат представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получат первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

*Гимнастика с элементами акробатики.* Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый-второй рассчитайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

*Легкая атлетика.* Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег Зх 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

*Подвижные игры.* Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

**2 класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

* *Знания о физической культуре* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;
* *Гимнастика с элементами акробатики*— строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;
* *Легкая атлетика*— технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 х Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км
* *Подвижные игры*— усовершенствуют свои навыки  в  подвижных играх: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с мячамми», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хопах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

**3 класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

* *Знания о физической культуре*— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол, баскетбол;
* *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастической перекладине (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
* *Легкая атлетика*— технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег З х 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
* *Подвижные и спортивные игры* — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хопах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (волейбол, баскетбол).

**4 класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

* *Знания о физической культуре* ***-*** выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и волейбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека;
* *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на перекладине (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;
* *Легкая атлетика*— пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
* *Подвижные и спортивные игры****—***выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хопах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол).

**Раздел «Знания о физической культуре»**

**Выпускник научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* 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.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
* планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

**Выпускник научится:**

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Выпускник получит возможность научиться****:*

* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

**Выпускник научится**:

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
* играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам;

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты:**

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

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

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

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

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

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

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

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

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

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

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

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

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

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

**Предметные результаты:**

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

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

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

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

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

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

**3.Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**1 класс**

***Знания о физической культуре***

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

***Способы физкультурной деятельности***:

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

***Физическое совершенствование***

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

*Легкая атлетика*: Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. 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; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. 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, в стену.

*Кроссовая подготовка* – медленный, равномерный бег до 6мин.

*Подвижные игры***:** На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; ловля и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

На материале раздела «Кроссовая подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**2 класс**

***Знания о физической культуре.***

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

***Способы физкультурной деятельности***: Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

***Физическое совершенствование.***

*Гимнастика с основами акробатики*: Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

*Легкая атлетика*: Бег равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

*Кроссовая подготовка* – медленный, равномерный бег (6мин).

*Подвижные игры*: На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». 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».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**3 класс**

***Знания о физической культуре***

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

***Способы физкультурной деятельности***: Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время кроссовой подготовки. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

***Физическое совершенствование***

*Гимнастика с основами акробатики*: Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

*Легкая атлетика*: Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

*Кроссовая подготовка*: равномерный, медленный бег до 6мин.

*Подвижные игры:* На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр: Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**4 класс**

***Знания о физической культуре.***

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

***Способы физкультурной деятельности.***

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

***Физическое совершенствование.***

*Гимнастика с основами акробатики*: Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: 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. Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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 согн. со сходом «вперед ноги».

*Легкая атлетика*: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

*Кроссовая подготовка*: медленный, равномерный бег с различной скоростью движения.

*Подвижные игры*: На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Кроссовая подготовка»: « Салки, бег с различной скоростью».

На материале спортивных игр: *Баскетбол*: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол*: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**4.Тематическое планирование**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Кол-во часов** | **Раздел** | **Характеристика основных видов**  **деятельности обучающихся** | | **Формы**  **контроля** | **Оборудование** |
| **1** | **5** | **Знания о физической культуре** |  | | | | |
| Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. | Раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;  Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России.  Осваивать социальные нормы, правила поведения. | | Тест | Компьютер, мультимедиа, учебники, карточки. |
| Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). | Определять влияние физических упражнений на развитие систем дыхания и кровообращения | | Опрос |
| Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол | Знать основные правила игры и название технических элементов. | | Тест | Компьютер, мультимедиа, учебники, карточки.  Компьютер, мультимедиа, учебники, карточки. |
| Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. | Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня  Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.  определять понятия, , строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы; | |  |
| **2** | **5** | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе:  Формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;  Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.  Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять | | Тест | Компьютер, мультимедиа, учебники, карточки. | |
| Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств.  Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в волейбол, баскетбол. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. |  |
| **3** | **94** | **Физическое совершенствование** | | | | | |
| *1.Физкультурно-оздоровительная деятельность* | | | | | |
| 1.Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели | развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; | | Тест | Компьютер, мультимедиа, учебники, карточки. | |
| 2.Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры | Иметь преставление о состоянии своего здоровья; выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. | | Зачет |
| *2.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью* | | | | | |
| 24 | *1) Гимнастика с основами акробатики* | | | | | |
|  | 1.Организующие команды и приемы | Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), | |  | Ковер гимн., стенка гимн., скамейка гимн., козёл гимн., перекладина универсальная., гимн. палки, скакалки, мячи, бревно гимнастическое, гантели, брусья гимнастические, гири. Мячи: набивные, для фитбола. Конусы, рулетка. | |
|  |  | 2.Акробатические упражнения и комбинации  3.Упражнения и комбинации на напольном гимнастическом бревне (девочки)  4.Упражнения и комбинации на низкой гимнастической перекладине (мальчики)  5.Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: на параллельных (мальчики), на разновысоких (девочки). | выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча; | | Зачетная комбинация |
|  |  | Зачет |
| Зачетная комбинация |
| Зачетная комбинация |
| Зачетная комбинация |
|  | 17 | 2) Легкая атлетика | | | | | |
|  |  | 1.Беговые упражнения  2.Прыжковые упражнения  3.Метание малого мяча | Научится технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег З х 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;  Описывать технику выполнения метания мяча, выявлять и устранять простейшие ошибки в процессе освоения.  Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств; Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. | | Зачет | Беговые дорожки, сектора для прыжков, разметочные конусы, рулетка, мячи для метания, гранаты, комплект для прыжков в высоту, длину. | |
| Зачет |
| Зачет |
|  | 10 | *3)Кроссовая подготовка* | | |  |  | |
|  |  | 1.Передвижение по различному грунту  2.Подъемы, спуски, преодоление препятствий | Уметь передвигаться по различному грунту, выявляя и устраняя типичные ошибки, применять кроссовый бег для развития физических качеств.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники кроссового бега; соблюдать правила безопасности.  Применять правила подбора одежды для занятий бега в различное время года. | | Зачет | Разметочные конусы, секундомер, свисток. | |
|  | 27 | *4) Подвижные игры* | | | | | |
|  | 13 | 1.*На основе баскетбола.* | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдая правила безопасности.  Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями.  Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития физических качеств.  Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в организации активного отдыха. | | Зрительный контроль | Мячи, кольца, свисток, секундомер, конусы, | |
|  | *14* | *2. На основе волейбола.* | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдая правила безопасности.  Выполнять простейшие правила игры, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями.  Использовать игровые действия для развития физических качеств.  Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в организации активного отдыха. | | Зрительный контроль | Мячи, сетка, конусы, свисток, секундомер, скамейки, | |
|  | ***6.Упражнения общеразвивающей направленности*** | | | | | |
|  | *1.Общеразвивающая подготовка* | | Организовывать самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать их в режиме дня.  Выполнять нормативы физической подготовки. | Зачет | Мячи, сетка, конусы, свисток, секундомер, скамейки, беговые дорожки, сектора для прыжков. | |
| 4 | *2.Гимнастика с основами акробатики:* развитие гибкости, координации движений, силы, | | Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.  Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики | Зачет |
| 5 | *3.Легкая атлетика:* развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений | | Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.  Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике | Зачет |
| 2 | *4.Кроссовая подготовка:* развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты | | Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.  Выполнять нормативы физической подготовки по кроссовой подготовке. | Зачет |
| 6 | *5.Подвижные игры:* развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений | | Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.  Выполнять нормативы физической подготовки по баскетболу | Зачет |
| Итого: 105часов | | | | | | | |

**Учебно-тематический план 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела** | **Количество часов** | **Уроки** | | | |
| 1 чет | 2 чет | 3 чет | 4 чет |
| 1 | **Знания о физической культуре** | **5** | 3 | - | - | 2 |
| 2 | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | **5** | - | 3 | 2 |  |
| 3 | **Физическое совершенствование:** | **94** |  |  |  |  |
|  | *Легкая атлетика* | 22 | 11 | - | - | 11 |
|  | *Гимнастика с основами акробатики* | 28 | - | 12 | 16 | - |
|  | *Подвижные игры:* | 33 | 4 | 8 | 12 | 9 |
|  | *Кроссовая подготовка* | 12 | 6 | - | - | 6 |
|  | **Итого:** | **105** | **24** | **23** | **30** | **28** |

**5.Календарно – тематическое планирование.**

**Календарно – тематическое планирование на 1 четверть 4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема занятия** | **Дом.**  **задание** |
| 1 | 01.09 | *Знания о физической культуре.* Правила безопасности на уроках физкультуры. Режим дня и личная гигиена. | Стр.47-49 |
| **Легкая атлетика – 11 часов** | | |  |
| 2 | 02.09 | Высокий старт |  |
| 3 | 07.09 | Бег 30 метров. |  |
| 4 | 08.09 | Челночный бег 3х10м. Тестирование бега на 30 метров. |  |
| 5 | 09.09 | Прыжки с места. Тестирование челночного бега 10х3. | Стр.51-52 |
| 6 | 14.09 | Прыжки в длину с разбега |  |
| 7 | 15.09 | Метание мяча в цель. Тестирование прыжка в длину с места. |  |
| 8 | 16.09 | Метание мяча в цель |  |
| 9 | 21.09 | Бег на выносливость | Стр.51-53 |
| 10 | 22.09 | Бег на выносливость. Тестирование метания мяча в цель. |  |
| 11 | 23.09 | Бег на выносливость |  |
| 12 | 28.09 | Бег на выносливость |  |
| 13 | 29.09 | *Знания о физической культуре.* Физическая культура у народов Древней Руси. | Стр.8-10 |
| **Кроссовая подготовка – 6 часов** | | |  |
| 14 | 30.09 | Бег в сочетании с ходьбой |  |
| 15 | 05.10 | Бег по пересеченной местности. Тестирование 6 минутного бега. |  |
| 16 | 06.10 | Бег до 4 минут | Стр.54-56 |
| 17 | 07.10 | Кросс 1000 метров. Тестирование бега на 1000 метров. |  |
| 18 | 12.10 | Эстафеты на отрезках до 40 м. |  |
| 19 | 13.10 | Эстафеты на отрезках до 40 м. тестирование на гибкость | Стр.57-59 |
| 20 | 14.10 | *Знания о физической культуре*. Появление мяча, упражнений и игр с мячом |  |
| **Подвижные игры – 4 часа** | | |  |
| 21 | 19.10 | Линейные эстафеты с этапом до 20 м. |  |
| 22 | 20.10 | Игры с бегом. Тестирование на силу: подтягивание. | Стр.60 |
| 23 | 21.10 | Игры с прыжками |  |
| 24 | 26.10 | Игры с метанием и мячами |  |

**Календарно – тематическое планирование на 2 четверть 4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема** | **Дом.**  **задание** |
| 25 | 27.10 | *Способы физкультурной деятельности.*  Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку |  |
| **Гимнастика – 12 часов** | | |  |
| 26 | 09.11 | Лазания и перелезания | Стр.129-130 |
| 27 | 10.11 | Кувырок вперед | Стр.123-125 |
| 28  29 | 11.11  16.11 | Стойка на лопатках |  |
| 30  31 | 17.11  18.11 | Акробатические связки |  |
| 32 | 23.11 | Висы |  |
| 33 | 24.11 | Упоры |  |
| 34  35 | 25.11  30.11 | Упражнения в равновесии | Стр.132-133 |
| 36  37 | 01.12  02.12 | Упражнения в равновесии |  |
| 38 | 07.12 | *Способы физкультурной деятельности.* Проведение закаливающих процедур | Стр.52-53 |
| **Подвижные игры – 8 часов** | | |  |
| 39  40 | 08.12  09.12 | Линейные эстафеты с этапом до 20 м. |  |
| 41  42 | 14.12  15.12 | Игры с бегом «Лиса и куры», «Пустое место». | Стр.135-136 |
| 43 | 16.12 | Игры с прыжками «Волк во рву», |  |
| 44 | 21.12 | *Способы физкультурной деятельности.* Выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. |  |
| 45  46 | 22.12  23.12 | Игры с метанием: «Метко в цель», «Салки с мячом». |  |
| 47 | 28.12 | Игры с мячами: «Гонка мячей», «Охотники и утки».  Подведение итогов четверти. |  |

**Календарно – тематическое планирование на 3 четверть 4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема** |  |
| 48 | 29.12 | *Способы физкультурной деятельности.*  Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку. | Стр.115-118 |
| **Гимнастика – 16 часов** | | |  |
| 49  50 | 30.12  11.01 | Упражнения в висах |  |
| 51  52 | 12.01  13.01 | Упражнения в упорах | Стр.133 |
| 53  54 | 18.01  19.01 | Акробатические связки |  |
| 55 | 20.01 | Акробатические связки |  |
| 56  57 | 25.01  26.01 | Прыжковые упражнения | Стр.62-63 |
| 58  59 | 27.01  01.02 | Упражнения в равновесии |  |
| 60  61 | 02.02  03.02 | Танцевальные упражнения |  |
| 62  63 | 08.02  09.02 | Гимнастическая полоса препятствий |  |
| 64 | 10.02 | Гимнастическая полоса препятствий | Стр.64-65 |
| **Подвижные игры – 12 часов** | | |  |
| 65  66 | 15.02  16.02 | С мячами, элементы баскетбола |  |
| 67  68 | 17.02  22.02 | С бегом |  |
| 69  70 | 24.02  01.03 | С прыжками |  |
| 71  72 | 02.03  03.03 | Различные варианты салок |  |
| 73  74 | 09.03  10.03 | Линейные эстафеты |  |
| 75  76 | 15.03  16.03 | С мячами, элементы волейбола |  |
| 77 | 17.03 | *Способы физкультурной деятельности.* Измерение длины и массы тела | Стр.20 |
|  |  |  |  |

**Календарно – тематическое планирование на 4 четверть 4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема** | **Дом.**  **задание** |
| 78 | 29.03 | *Знания о физической культуре*. Легкая атлетика, как вид спорта. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Техника безопасности на уроках легкой атлетики | Стр.71-72 |
| **Кроссовая подготовка - 6 часов** | | |  |
| 79 | 30.03 | Бег в сочетании с ходьбой |  |
| 80 | 31.03 | Бег по пересеченной местности |  |
| 81 | 05.04 | Эстафеты на отрезках до 40 м. |  |
| 82  83 | 06.04  07.04 | Бег до 4 минут | Стр.73-76 |
| 84 | 12.04 | Кросс 1000 метров |  |
| **Легкая атлетика – 11 часов** | | |  |
| 85 | 13.04 | Высокий старт |  |
| 86 | 14.04 | Бег 30 метров. Тестирование бега на 30 метров. |  |
| 87 | 19.04 | Челночный бег 3х10м. тестирование челночного бега. |  |
| 88 | 20.04 | Прыжки с места. Тестирование прыжка в длину с места. |  |
| 89 | 21.04 | Прыжки в длину с разбега. |  |
| 90  91 | 26.04  27.04 | Метание мяча в цель. Тестирование метания мяча в цель. | Стр.145-147 |
| 92  93 | 28.04  03.05 | Бег на выносливость. Тестирование бега на 1000 метров. |  |
| 94  95 | 04.05  05.05 | Бег на выносливость. Тестирование на силу. | Стр.147-152 |
| **Подвижные игры – 8 часов**. | | |  |
| 96 | 10.05 | *Знания о физической культуре.* Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Итоговый тест. |  |
| 97 | 11.05 | Линейные эстафеты с этапом до 20 м. |  |
| 98 | 12.05 | Линейные эстафеты с этапом до 20 м. |  |
| 99 | 17.05 | Игры с бегом | Стр.161-165 |
| 100 | 18.05 | Игры с бегом |  |
| 101 | 19.05 | Игры с прыжками |  |
| 102 | 24.05 | Игры с метанием. | Стр.166-170 |
| 103 | 25.05 | Игры с мячами. |  |
| 104 | 26.05 | Игры с мячами. |  |
| 105 | 31.05 | Игры с мячами |  |

**6.Система оценки планируемых результатов**

Оценка успеваемости по физической культуре в 2— 4 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. В 1 классе осуществляется текущая проверка знаний, умений и навыков без их оценивания в баллах. Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

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

**Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижения учащегося, к которым относятся:**

1. Качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания.

2. Способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

3. Количественные показатели, достигнутые в двигательных действиях, включенными в обязательный минимум содержания образования ФГОС. Особое внимание должны заслуживать системность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта. При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей. Итоговая отметка по физической культуре выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за триместр (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает себя текущие отметки, полученные учащимися, также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**1. Знания.**При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитывают такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умении использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

*Оценка «5***»**За ответ, в котором учащиеся учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логически его излагает, используя в деятельности.

*Оценка «4»*За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

*Оценка «3»*За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» За непонимание и незнание материала программы.

**2. Техника владения двигательными умениями и навыками.**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыкамииспользуются следующие методы: наблюдения, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

*Оценка «5»*Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его название, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнить учебный норматив.

*Оценка «4»*При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

*Оценка «3*» Двигательные действия в основном выполнены правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащиеся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условий.

Оценка «2».Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

**3. Уровень физической подготовленности учащихся.**

*Оценка «5»*Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовленности и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума

содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.

*Оценка «4»*Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

*Оценка «3»*Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

*Оценка «2***»**Учащиеся не выполняют государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

**4.Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**

*Оценка «5***»**Учащийся умеет:

- самостоятельно организовывать место занятий;

- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;

- контролировать ход выполнения

деятельности и оценивать итоги

*Оценка «4»*Учащийся:

- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;

-допускает незначительные ошибки в подборе средств;

- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

*Оценка «3»*Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

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:

1.Старт не из требуемого положения.

2. Отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину.

3. Бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений.

4. 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 «5» выставляется учащимся за выступление на соревнованиях за честь школы.

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 2 – 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.

**1класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |  |  |  | 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 |

**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, 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 |

**Список используемой литературы:**

1. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. ФГОС. М. Просвещение. 2014.

2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 1-4 классы. М. Просвещение. 2016.

3. Лях В.И. Физическая культура 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М. Просвещение. 2014 .

4. Подвижные игры. 1-4 классы. А.Ю. Патрикеев. М. ВАКО, 2007.