1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 1-4 классов является компонентом основной образовательной программы начального общего образования школы, составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, разработана на основе:

- примерной программы по учебным предметам. Начальная школа. Примерная программа по физической культуре. - часть 2.- 4-е изд.-М.:Просвещение,2011;

- рабочей программы В.И.Ляха. «Физическая культура» 1 – 4 классы – М.: Просвещение, 2012 г. – 64 с.;

- предметной линии учебников В.И.Ляха. «Физическая культура» 1 – 4 классы – М.: Просвещение, 2014 г. – 176 с.;

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика», «Подвижные игры» и раздел легкой атлетики «Кроссовая подготовка».

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

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

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

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

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

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

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

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

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

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

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

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

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

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

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

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключа­ется в учёте индивидуальных способностей личности каждо­го ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям 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.

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

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

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

**2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

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:

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

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Законе «Об образовании»;

*•* Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Феде­рации до 2020 г.;

• Примерной программе по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования»);

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

* приказе Минобрнауки от 23 июня 2015г. № 609 (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО)

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 так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**3. ОПИСАНИЯ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из рас­чёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч.. Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В прика­зе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени – 12% ( 60 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обу­чения (по 3 ч в неделю).

Примерное распределение программного материала

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы, темы | Количество часов | | классы | | | |
| Примерная или авторская программа  (из расчета 2часа в неделю) | Рабочая программа  ( из расчета 3 часа в неделю) | 11 | 22 | 33 | 44 |
| **I** | **Знания о физической культуре** | 12 | 15 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 11.1. | История физической культуры | 4 | 5 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 11.2. | Физическая культуры (основные понятия) | 4 | 5 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 11.3. | Физические упражнения | 4 | 5 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| **II** | **Способы физкультурной деятельности** | 12 | 22 | 4 | 6 | 6 | 6 |
| 12.1 | Самостоятельные занятия | 4 | 7 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 12.2. | Самонаблюдение и самоконтроль | 4 | 7 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 12.3. | Самостоятельные игры и развлечения | 4 | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **III** | **Физическое совершенствование** | 246 | 368 | 92 | 92 | 92 | 92 |
| 3.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | - | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3.2 | Спортивно-оздоровительная деятельность  *Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивном комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)*  **Базовая часть** | 238 | 360 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| 3.2.1 | Легкая атлетика | 50 | 83 | 20 | 21 | 21 | 21 |
| 3.2.2 | Гимнастика с основами акробатики | 64 | 71 | 17 | 18 | 18 | 18 |
| 3.2.3 | Подвижные игры и спортивные игры | 54 | 43 | 16 | 13 | 13 | 13 |
| 3.2.4 | Кроссовая подготовка | - | 83 | 17 | 18 | 18 | 18 |
| 3.2.5 | Лыжные гонки | 48 | - |  |  |  |  |
| 3.2.6 | Плавание | 22 | - |  |  |  |  |
|  | **Вариативная часть** |  |  |  |  |  |  |
| 3.2.7 | Подвижные игры на материале спортивной игры  баскетбол | - | 40 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 3.2.8 | Подвижные игры на материале спортивной игры  волейбол | - | 40 | 10 | 10 | 10 | 10 |
|  | Итого | 270 | 405 | 99 | 102 | 102 | 102 |

**4.ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результат образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального 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;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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, способы познавательной и предметной деятельности.

**5. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

***Личностные результаты:***

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательной, действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

• планирование занятий физическими упражнениями

режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержкам

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелтельное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

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

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Ожидаемые результаты реализации рабочей программы образовательного курса:

* повышение мотивации к здоровому образу жизни;
* снижение заболеваемости среди детей;
* представление о разнообразном мире движений;
* систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
* интерес к игровой деятельности;
* улучшение показателей физического развития и физической подготовленности.

**6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

**Знания о физической культуре**

***Физическая культура*.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Первая помощь при травмах.

***Из истории физической культуры*.** Когда и как возникли физическая культура и спорт. Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура.

***Физические упражнения*.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

***Самостоятельные занятия.*** Составление режима дня. Закаливание. Личная гигиена. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

***Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью*.** Твой организм. Сердце и кровеносный сосуды. Органы чувств. Мозг и нервная система. Органы дыхания. Органы пищеварения. Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самоконтроль. Спортивная одежда и обувь. Органы чувств

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

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

***Спортивно-оздоровительная деятельность:***

***Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Группировка; перекаты в группировке. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги.

*Акробатические комбинации.* Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.

*Висы и упоры.* Упражнения в висе стоя и лежа; в висе стоя поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях, упражнения в упоре на гимнастической скамейке.

*Лазанье и перелезания.* Лазанье по гимнастической стенке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов

*Опорный прыжок:* перелезание через гимнастического коня.

*Освоениние навыков равновесия.* Стойка на носках, на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через набивные мячи.

*Общеразвивающие упражнения без предметов:* основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями.

***Лёгкая атлетика.*** *Беговые упражнения.* С высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Челночный бег 3х10м. бег с ускорением от 10 до 15м. Высокий старт с последующим ускорением. Ходьба с различным положением рук; сочетание различных видов ходьбы.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; прыжок в длину с места; прыжок в высоту с места, с небольшого разбега; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность с места.

***Кроссовая подготовка.*** Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 500м девочки, до 600м мальчики. Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий. Медленный бег в равномерном темпе до 3 мин.

***Подвижные игры.*** *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; «Точный расчет».

*На материале легкой атлетики:* «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Метко в цель», «Кто дальше бросит».

*На материале кроссовой подготовки:* эстафеты, упражнения на выносливость и координацию.

***Подвижные игры на материале спортивных игр.***

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Подвижные игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину», «Школа мяча», «Мяч водящему».

*Волейбол:* специальные передвижения без мяча; передачи мяча; подачи мяча, прием и ловля мяча; подвижные игры на материале баскетбола. Подвижные игры: «Пионербол», «Волейбольные салочки», «Передача центовому», «Прими подачу», «Мяч над головой», «Мяч перед собой», «Свеча», «Лапта волейболистов», «Картошка», «Точный пас».

**7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

**1 класс – 99 часов**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическое планирование** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **Знания о физической культуре – 3 часа** | |
| *Из истории физической культуры -1 ч* |  |
| Возникновение первых со­ревнований. | **Пересказывают** тексты из истории физической культуры. |
| *Физическая культура (основные понятия) – 1 час* |  |
| Физическая культура как *система* разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека | **Определяют и кратко характеризуют** физическую культуру как занятия физическими упражнениями |
| *Физические упражнения- 1 час* |  |
| Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств | **Различают** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств |
| **Способы физкультурной деятельности 4 часа** | |
| *Самостоятельные занятия-1 час* |  |
| Составление режима дня | **Выполняют** режим дня |
| *Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью – 1 час* |  |
| Измерение длины и массы тела и физических качеств | **Измеряют** индивидуальные показатели длины и массы тела |
| *Самостоятельные игры и развлечения- 2 часа* |  |
| Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) | **Общаются** и **взаимодействуют** в игровой деятельности |
| **Физическое совершенствование – 92 часа** | |
| *Физкультурно-оздоровительная деятельность-2 часа* |  |
| Комплексы физических упражнений для утренней зарядки | **Осваивают** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнении для утренней зарядки и физкультминуток  **Моделируют** физические нагрузки для развития основ­ных физических качеств. |
| Комплексы физических упражнений физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. |
| ***Спортивно-оздоровительная деятельность -90 ч***  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивном комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) 1 ступень |  |
| «Легкая атлетика» - 20 часов |  |
| Ходьба и бег- 8 часов |  |
| Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м, 60м. Челночный бег 3х10 м. Подвижные игры: «Два мороза», «Вызов номера», «Гуси-лебеди».  *Понятие короткая дистанция* | **Усваивают** основные понятия и термины в беге и объясняют их значение  **Выпол­няют** легкоатлети­ческие упражне­ния (бег); техниче­ски правильно держать корпус и руки в медлен­ном беге в сочета­нии с дыханием.  **Выбирают** индивидуальный темп ходьбы  **Описываю**т технику выполнения беговых упражнений, **осваиваю**т ее самостоятельно |
| Прыжки-6 часов |  |
| Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места**,** с высоты до 30 см. На одной и двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов. Прыжки через набивные мячи. Многоразовые прыжки на правой и левой ноге (3-6 прыжков**).** | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.  **Включают** прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре  **Применяют** прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. |
| Метание- 6 часов |  |
| Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлению метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 3-4 метров, на дальность отскока от пола и от стены**.** Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направления метания на дальность и заданное расстояние | **Описывают** технику выполнения метательных упражнений**,**  **выявляют и устраняют** характерные ошибки в процессе освоения |
| Кроссовая подготовка - 20 часов |  |
| Равномерный, медленный бег (3-4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. ОРУ. П/и с элементами беговых упражнений: «Пятнашки», «Горелки», «Третий лишний», «Октябрята», «Конники-спортсмены», «Гуси-лебеди». | **Выбирают** индивидуальный темп передвижения.  **Контролируют** темп бега по частоте сердечных сокращений.  **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе освоения подвижных игр, при этом соблюдают правила безопасности. |
| Подвижные игры на основе баскетбола - 10 часов |  |
| Бросок мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. ОРУ. Игры: «Бросай-поймай», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал-садись», «Охотники и утки», «Передача мяча в колоннах» | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе игровой деятельности  **Соблюдают** правила безопасности  **орга­низовывают** места занятий подвиж­ными играми; со­блюдают правила во время проведе­ния игр  **Овладевают** техникой передачей мяча снизу на месте  **выпол­няют** передачу мяча снизу, соблюдают правила взаимо­действия с игро­ками  **Используют** подвижные игры для активного отдыха  **выпол­няют** игровые действия разной функциональной направленности; передают эстафе­ту с мячами**;**  **Организовывают и проводят** совместно со сверстниками данные игры**, осуществляют** судейство |
| Подвижные игры на основе волейбола - 10 часов |
| Специальные передвижения без мяча; передачи мяча; подачи мяча, прием и ловля мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры: «Волейбольные салочки», «Мяч над головой», «Мяч перед собой», «Картошка» |
| Гимнастика с основами акробатики - 17 часов |  |
| Акробатика. Строевые упражнения-6 ч |  |
| Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе, из упора стоя на коленях. Игры: «Пройти бесшумно», «Совушка», «Космонавты», Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов Инструктаж по ТБ | **Объясняют** название и назначение гимнастических снарядов**, руководствуются** правилами соблюдения безопасности  **Осваивают** комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры, технику перекаты в группировке, лежа на животе  **Выпол­няют** по образцу по­строение в колонну по одному, организующие строевые команды и приемы, акробатиче­ские элементы -стойки, перекаты; уп­ражнения в груп­пировке |
| Равновесия. Строевые упражнения. Висы и упоры-6 часов |  |
| Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые руки в сторону. ОРУ с обручами. Перешагивание через мячи.. Стойка на носках, на г/скамейке. Ходьба по г/скамейке. Перешагивание через мячи. Упражнение в висе стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Игры: «Змейка», « Не ошибись!», «Западня» | **Выпол­няют** упражнения на гимнастической скамейке на разви­тие координации движений, организующие строевые команды, приемы в равнове­сии; **Соблюдают** правила безопасности  **Составляют** комбинации из числа разученных упражнений  **Описывают** технику упражнений в равновесии на гимнастической скамейке  **Умеют выпол­нять** упражнения и команды по стро­евой подготовке; оценивать величи­ну нагрузки по частоте пульса. **Анализируют** техникувыполнения упражнения**, выявляют** ошибки  **Понимают,** что такое висы.  **Повторяют и закрепляют** полученные на предыдущих уроках знания. |
| Опорный прыжок. Лазания-5 ч |  |
| Лазание по г/стенке. Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Лазание по г/стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лежа на животе на г/скамейке. Перелезание через горку матов. Игры: «Ниточка и иголочка», «Фигуры», «Светофор», «Три движения» | **Описывают** технику упражнений в лазанье и перелезаний  **Составляют** комбинации из числа разученных упражнений  **Сотрудничать** с товарищами во время игр  **Оказывают** помощь сверстникам в освоении упражнений в лазании и перелезании  **Анализируют** их технику  **Выявляют** ошибки **и помогают** в их исправлении **Осваивают** технику упражнений в лазанье и перелезании  **Предупреждают** появление ошибок и **соблюдают правила безопасности** |
| Подвижные игры – 13 часов |  |
| ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, Смирно!», «Октябрята». «Метко в цель», «Точный расчет», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики- воробушки», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Удочка», «Компас». Эстафеты | **Орга­низовывают** места занятий физиче­скими упражне­ниями и подвиж­ными играми;  **Со­блюдают** правила поведения и пре­дупреждения травматизма во время занятий  **Понимают и объясняют** игровые дей­ствия и упражне­ния из подвижных игр разной функ­циональной на­правленности;  **Научатся** пра­вильно передавать эстафету для раз­вития координа­ции движений в различных си­туациях  **Выполняют** упражнения для оценки дина­мики индивиду­ального развития основных физиче­ских качеств  **Назы­вают** игры и фор­мулируют их правила **Организовывают и проводят** совместно со сверстниками подвижные игры  **Осваивают** их самостоятельно |

**2 класс – 102 часа**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическое планирование** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **Знания о физической культуре – 4 часа** | |
| *Из истории физической культуры -1 ч* |  |
| Зарождение Олимпийских игр | **Пересказывают** тексты из истории олимпийских игр. |
| *Физическая культура (основные понятия) –2 ч* |  |
| Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека | **Определяют и кратко характеризуют** важные способы передвижения человека |
| Основные способы передвижения человека |
| *Физические упражнения- 1 час* |  |
| Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гиб­кости и равновесия | **Различают** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств |
| **Способы физкультурной деятельности 6 часов** | |
| *Самостоятельные занятия-2 часа* |  |
| Составление режима дня | **Выполняют** режим дня и **составляют** комплексы закаливающих процедур |
| Комплексы закаливающих процедур |
| *Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью – 2 часа* |  |
| Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств | **Измеряют** индивидуальные показатели длины и массы тела. **Определяют** правильную осанку |
| *Самостоятельные игры и развлечения- 2 часа* |  |
| Игры и развлечения в зимнее время года. | **Общаются** и **взаимодействуют** в игровой деятельности |
| Игры и развлечения в летнее время года. |
| **Физическое совершенствование – 92 часа** | |
| *Физкультурно-оздоровительная деятельность-2 часа* |  |
| Комплексы физических упражнений для утренней зарядки | **Осваивают** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнении для утренней зарядки и физкультминуток ипо самостоятельному выполнению упражнении в оздоровительных формах занятий  **Моделируют** физические нагрузки для развития основ­ных физических качеств. |
| Оздоровительные формы занятий |
| ***Спортивно-оздоровительная деятельность -90 ч***  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивном комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) 1-2 ступень |  |
| Легкая атлетика - 21 час |  |
| Ходьба и бег- 8 часов |  |
| Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе. Ходьба с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с изменением направления движения. Бег (30м). Эстафеты с бегом на скорость. Челночный бег 3х5 м, 3х10 м. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета». П/и «Пятнашки». *Понятие-режим дня* | **Усваивают** основные понятия и термины в беге и объясняют их значение  **Выпол­няют** легкоатлети­ческие упражне­ния (бег); техниче­ски правильно держать корпус и руки в медлен­ном беге в сочета­нии с дыханием.  **Выбирают** индивидуальный темп ходьбы, **контролирую**т его по частоте сердечных сокращений.  **Описывают технику** выполнения ходьбы, **осваивают** ее самостоятельно, выявляют и **устраняют** характерные ошибки в процессе освоения  **Демонстрируют** вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беговых упражнениях  **Применяют** вариативное упражнение в ходьбе для развития координационных способностей  **Рас­крывают**  на приме­рах положитель­ное влияние заня­тий физической культурой на фи­зическое и лично­стное развитие; бережно относить­ся к своему здоро­вью и здоровью окружающих |
| Прыжки-6 часов |  |
| Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места, с высоты до 30 см. На одной и двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов. Прыжки через набивные мячи. Многоразовые прыжки на правой и левой ноге (3-6 прыжков). | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.  **Включают** прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре  **Применяют** прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. |
| Метание-7 часов |  |
| Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 3-4 метров, на дальность отскока от пола и от стены**.** Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направления метания на дальность и заданное расстояние. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Описывают** технику выполнения метательных упражнений**,**  **осваивают** ее самостоятельно,  **выявляют и устраняют** характерные ошибки в процессе освоения |
| Кроссовая подготовка - 18 часов |  |
| Равномерный, медленный бег (3-8 мин). Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Чередование ходьбы, бега (бег 60м, ходьба 90м). Чередование ходьбы, бега (бег 70м, ходьба 80м). Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Преодоление полосы прпятствий. П/игры: «Пятнашки», «Горелки», «Третий лишний». «Салки с выручалкой», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие - «*скорость бега»,* «здоровье»; *частота сердечных сокращений, способы её измерения; физические качества* | **Выбирают** индивидуальный темп передвижения,  **Контролируют** темп бега по частоте сердечных сокращений |
| Подвижные игры на основе баскетбола - 10 ч |  |
| Бросок мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (левой, правой ) рукой в движении по прямой (шагом, бегом). ОРУ. Эстафеты с мячами. Передача мяча снизу на месте. Игры с мячами и элементами баскетбола: «Бросай-поймай», «Передача мяча в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал-садись», «Охотники и утки», «Школа мяча», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Мяч в корзину», Развитие координационных способностей | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе игровой деятельности  **Соблюдают** правила безопасности  **Описывает** технику игровых действий и приемов, **осваивают** их самостоятельно**, выявляют** типичные ошибки  **Обсуждают и анализируют** технику выполнения броска мяча  **орга­низовывают** места занятий подвиж­ными играми; **со­блюдают** правила во время проведе­ния игр.  **Овладевают** техникой передачей мяча снизу на месте  **Подчи­няют** свои интере­сы интересам ко­манды; **соблюдают** правила взаимо­действия с игро­ками,передачу мяча, ведение мяча  **Используют** подвижные игры для активного отдыха  **выпол­няют** игровые действия разной функциональной направленности;  **Организовывают и проводят** совместно со сверстниками данные игры**, осуществляют** судейство |
| Подвижные игры на основе волейбола - 10 ч |
| Специальные передвижения без мяча; передачи мяча; подачи мяча, прием и ловля мяча. Подвижные игры: «Пионербол», «Волейбольные салочки», «Прими подачу», «Мяч над головой», «Мяч перед собой», «Картошка», «Точный пас». |
| Гимнастика с основами акробатики - 18 ч |  |
| Акробатика. Строевые упражнения-6 ч |  |
| Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Игра «Пройти бесшумно», «Совушка»,. «Космонавты». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Название основных гимнастических снарядов | **Объясняют** название и назначение гимнастических снарядов**, руководствуются** правилами соблюдения безопасности  **Осваивают** комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры  **Описывают** технику гимнастических упражнений, предупреждения появления ошибок и соблюдая правила безопасности  **Выпол­няют** по образцу по­строение в колонну по одному, организующие строевые команды и приемы, акробатиче­ские элементы - кувырки, стойки, перекаты; соблю­дать правила пове­дения во время занятий физиче­скими упражне­ниями  **Обсуждают и анализируют** техникувыполнения упражнения |
| Строевые упражнения. Висы и упоры-6 часов |  |
| Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые руки в сторону. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на одной ноге на г/скамейке. Ходьба по г/скамейке. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Перешагивание через мячи. Упражнения в висе стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Игра «Змейка», «Не ошибись!», «Западня». Развитие координационных способностей | **Выпол­няют**  организующие строевые команды, приемы в равнове­сии; **Описывают** и **выполняют** технику упражнений в равновесии на гимнастической скамейке  **Соблюдают** правила безопасности  **Составляют** комбинации из числа разученных упражнений  **Оценивают** величи­ну нагрузки по частоте пульса**. Анализируют** техникувыполнения упражнения**, выявляют** ошибки  **Оказывают** помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений  **Расширяют** знания о висах  **Повторяют и закрепляют** полученные на предыдущих уроках знания. |
| Опорный прыжок. Лазания-6 часов |  |
| Лазание по г/стенке. Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Лазание по г/стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лежа на животе на г/скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через гимнастического коня Игры: «Ниточка и иголочка», «Фигуры», «Светофор», «Три движения». Развитие силовых способностей. | **Описывают** технику упражнений в лазанье и перелезаний  **Составляют** комбинации из числа разученных упражнений  **Оказывают** помощь сверстникам в освоении упражнений в лазании и перелезании, **анализируют** их технику  **Осваивают** технику упражнений в лазанье и перелезании  **Предупреждают** появление ошибок и **соблюдают правила безопасности**  **Выявляют** ошибки **и помогают** в их исправлении. **Сотрудничают** с товарищами во время игр |
| Подвижные игры-13 часов |  |
| ОРУ. ОРУ в движении. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, Смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Точный расчет», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики - воробушки». «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Удочка». Эстафеты. | **Орга­низовывают** места занятий физиче­скими упражне­ниями и подвиж­ными играми;  **Со­блюдают** правила поведения и пре­дупреждения травматизма во время занятии  **Понимают и объясняют** игровые дей­ствия и упражне­ния из подвижных игр разной функ­циональной на­правленности;  **Обсуждают и анализировают** правила подвижной игры для развития ко­ординации  **Научатся** пра­вильно передавать эстафету для раз­вития координа­ции движений в различных си­туациях  **Умеют выпол­нять** игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафе­ту на скорости  **Выпол­няют** упражнения для оценки дина­мики индивиду­ального развития основных физиче­ских качеств, игровые дей­ствия и упражне­ния из подвижных игр разной функ­циональной на­правленности; со­блюдать правила подвижной игры для развития ко­ординации  **Назы­вают** игры и фор­мулировать их правила  **Организовывают и проводят** совместно со сверстниками подвижные игры  **Осуществляют** судейство |

**3 класс – 102 часа**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическое планирование** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **Знания о физической культуре – 4 часа** | |
| *Из истории физической культуры -1 ч* |  |
| Особенности физической культуры разных народов | **Пересказывают** тексты из истории физической культуры разных народов |
| *Физическая культура (основные понятия) –1 ч* |  |
| Профилактика травматизма | **Определяют** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма |
| *Физические упражнения- 2 часа* |  |
| Физическая подготовка её связь с развитием основных физических качеств. | **Различают** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). **Характеризуют** показатели физической нагрузки |
| Что такое физическая нагрузка |
| **Способы физкультурной деятельности - 6 часов** | |
| *Самостоятельные занятия-2 часа* |  |
| Составление режима дня | **Выполняют** режим дня  **Составляют** комплекс упражнений для формирования правильной осанки |
| Комплексы упражнений для формирования правильной осанки |
| *Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью – 2 часа* |  |
| Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. | **Измеряют** (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. |
| *Самостоятельные игры и развлечения- 2 часа* |  |
| Народные подвижные игры | **Общаются** и **взаимодействуют** в игровой деятельности |
| **Физическое совершенствование – 92 часа** | |
| *Физкультурно-оздоровительная деятельность-2 часа* |  |
| Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | **Моделируют** физические нагрузки для развития основ­ных физических качеств. |
| Комплексы дыхательных упражнений | **Осваивают** навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики |
| ***Спортивно-оздоровительная деятельность -90 ч***  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивном комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) 2 ступень |  |
| Легкая атлетика - 21 час |  |
| Ходьба и бег -9 часов |  |
| Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий. Бег с мах скоростью 20м. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. Бег из различных исходных положений с максимальной скоростью. Встречная эстафета. Бег 30,60 метров Челночный бег 3х10 метров. Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей. Понятия: *эстафета, старт, финиш;* олимпийские игры: история возникновения. Игры: «Смена сторон», «Белые медведи», «Пятнашки», «Волк во рву». | **Усваивают** основные понятия и термины в беге и объясняют их значение  Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.  **Выпол­няют** легкоатлети­ческие упражне­ния (бег); техниче­ски правильно держать корпус и руки в медлен­ном беге в сочета­нии с дыханием.  **Выбирают** индивидуальный темп ходьбы, **контролирую**т его по частоте сердечных сокращений.  **Описывают технику** выполнения ходьбы и бега, **осваивают** ее самостоятельно, выявляют и **устраняют** характерные ошибки в процессе освоения.  **Демонстрируют** вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беговых упражнениях  **Применяют** вариативное упражнение в ходьбе для развития координационных способностей  **Рас­крывают**  на приме­рах положитель­ное влияние заня­тий физической культурой на фи­зическое и лично­стное развитие; бережно относить­ся к своему здоро­вью и здоровью окружающих  **Осваиваю**т ее самостоятельно |
| Прыжки-6 часов |  |
| Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места, с разбега (согнув ноги) с высоты до 60 см., на одной и двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов. Через набивные мячи Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Игры: «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.  Понятие - правила соревнований в беге, прыжках | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.  **Включают** прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре  **Применяют** прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. |
| Метание-6 часов |  |
| Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлению метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5) с расстояния 4-5 метров, на дальность отскока от пола и от стены**.** Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направления метания на дальность и заданное расстояние. Игры: «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Понятия - правила соревнований в метании. Олимпийское движение современности. | **Описывают** технику выполнения метательных упражнений  **Выявляют и устраняют** характерные ошибки в процессе освоения  **Описывают** технику выполнения метательных упражнений**, осваивают** ее самостоятельно  **Выявляют и устраняют** характерные ошибки в процессе освоения |
| Кроссовая подготовка - 18 часов |  |
| Равномерный, медленный бег 4-7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба), (80м бег. 90м ходьба), (100м бег, 70м ходьба) Игры: «Салки на марше», «Волк во рву», «Перебежка с выручкой», «Два медведя», «Чай, чай, выручай», «Салки». Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Развитие выносливости. Понятие - измерение роста, веса, силы. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью | **Выбирают** индивидуальный темп передвижения,  **Контролируют** темп бега по частоте сердечных сокращений  **Демонстрируют** вариативное выполнение беговых упражнений  **Соблюдают** правила безопасности |
| Подвижные игры на основе баскетбола - 10 ч |  |
| Перемещения в стойке. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (левой, правой) рукой в движении по прямой (шагом, бегом). Ведение мяча на месте, с изменением направления. ОРУ. Игры: «Бросай-поймай», «Передача мяча в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал-сел», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Школа мяча», «Мяч в обруч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Мяч в корзину», «Перестрелка». | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе игровой деятельности  **Соблюдают** правила безопасности  **Описывают** технику игровых действий и приемов, **осваивают** их самостоятельно**, выявляют** типичные ошибки  **Обсуждать и анализировать** технику выполнения броска мяча снизу  **орга­низовывать** места занятий подвиж­ными играми; со­блюдать правила во время проведе­ния игр  **Овладевают** техникой передачей мяча снизу на месте  **выпол­нять** передачу мяча снизу, подчи­нять свои интере­сы интересам ко­манды; соблюдать правила **орга­низовывать** места занятий подвиж­ными играми; со­блюдать правила во время проведе­ния игр взаимо­действия с игро­ками  **Выпол­нять** передачу мяча, ведение мяча  **Используют** подвижные игры для активного отдыха  **выпол­нять** игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафе­ту с мячами  **осуществляют** судейство |
| Подвижные игры на основе волейбола - 10 ч |
| Специальные передвижения без мяча; передачи мяча; подачи мяча, прием и ловля мяча; подвижные игры на материале баскетбола. Подвижные игры: «Пионербол», «Прими подачу», «Мяч над головой», «Мяч перед собой», «Точный пас», «Лапта волейболистов», «Свеча» |
| Гимнастика с основами акробатики - 18 ч |  |
| Акробатика. Строевые упражнения-6 ч |  |
| Техника безопасности на уроках гимнастики Рапорт учителю. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перестроение из одной шеренги в три уступами. Повороты кругом на месте, расчет по порядку. Перекаты в группировке с последующей опорой за головой; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Кувырки вперед и назад. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. «Мост» с помощью и самостоятельно. | **Объясняют** название и назначение гимнастических снарядов**, руководствуются** правилами соблюдения безопасности.  **Осваивают** комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры  **Описывают** технику гимнастических упражнений, предупреждения появления ошибок, соблюдая правила безопасности  **Выпол­няют** по образцу по­строение в колонну по одному, организующие строевые команды и приемы; акробатиче­ские элементы - кувырки, стойки, перекаты; соблю­дать правила пове­дения во время занятий физиче­скими упражне­ниями  **Осваивают** технику перекаты в группировке, лежа на животе.  **Обсуждают и анализируют технику** выполнения упражнения.  **Соблю­дают** правила пове­дения во время занятий физиче­скими упражне­ниями |
| Равновесия. Висы и упоры-6 часов |  |
| ОРУ с обручами. Стойка на носках, на г/скамейке. Ходьба по г/скамейке приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 градусов и 180 градусов. Повороты на носках и одной ноге. На гимнастической стенке вис прогнувшись. Вис завесом. Вис на согнутых руках согнув ноги. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Поднимание ног в висе. Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Развитие координационных способностей | **Выпол­няют** организующие строевые команды, приемы в равнове­сии; отбирают и вы­полняют комплек­сы упражнений для физкультми­нуток  **Описывают** технику упражнений в равновесии на гимнастической скамейке.  **Соблюдают** правила безопасности.  **Выпол­няют** упражнения на гимнастической скамейке на разви­тие координации движений.  **Составляют** комбинации из числа разученных упражнений.  **Умеют выпол­нять** упражнения и команды по стро­евой подготовке, **оценивают** величи­ну нагрузки по частоте пульса. **Анализируют** техникувыполнения упражнения**, выявляют** ошибки.  **Оказывают** помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений.  **Составляют** комбинации из числа разученных упражнений.  **Расширяют** знания о висах; понимают, что такое висы.  **Научатся**  пра­вильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах  **Повторяют и закрепляют** полученные на предыдущих уроках знания. |
| Опорный прыжок. Лазанья и перелезания-6 ч |  |
| Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками. Лазанье по г/стенке в упоре присев и стоя на коленях. Лазание по канату в три приема. Подтягивание, лежа на животе на г/скамейке. ОРУ в движении. Перелезание через г/коня. Перелезание через препятствия. Опорные прыжки на горку матов, на коня, козла. Опорный прыжок; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Лазанье по канату. Игры: «Ниточка и иголочка», «Фигуры», Развитие силовых способностей. | **Описывают** технику упражнений в лазанье и перелезаний.  **Составляют** комбинации из числа разученных упражнений.  **Сотрудничают** с товарищами во время игр, **оказывают** помощь сверстникам в освоении упражнений в лазании и перелезании, **анализируют** их технику.  **Выявляют** ошибки **и помогают** в их исправлении.  **Описывают** технику опорных прыжков и осваивают ее.  **Соблюдают технику** безопасности. |
| Подвижные игры-13 часов |  |
| ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, Смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Точный расчет», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики - воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Орга­низовывают** места занятий физиче­скими упражне­ниями и подвиж­ными играми;  **Со­блюдают** правила поведения и пре­дупреждения травматизма во время занятий.  **Понимают и объясняют** игровые дей­ствия и упражне­ния из подвижных игр разной функ­циональной на­правленности;  **Обсуждают и анализируют** правила подвижной игры для развития ко­ординации.  **Научатся** пра­вильно передавать эстафету для раз­вития координа­ции движений в различных си­туациях.  **Умеют выпол­нять** игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафе­ту на скорости.  **Выпол­няют** упражнения для оценки дина­мики индивиду­ального развития основных физиче­ских качеств.  **Назы­вают** игры и фор­мулируют их правила.  **Со­блюдают** правила во время проведе­ния игр. **Организовывают и проводят** совместно со сверстниками подвижные игры. **Осуществляют** судейство  **Описывают** технику игровых действий и приемов, **осваивают** их самостоятельно  **Выявляют и устраняю**т типичные ошибки.  **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |

**4 класс – 102 часа**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическое планирование** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **Знания о физической культуре – 4 часа** | |
| *Из истории физической культуры -2 ч* |  |
| Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью | **Пересказывают** тексты из истории физической культуры.  **Понимают** и **раскрывают** связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека |
| Зарождение физической культуры на территории Древней Руси |
| *Физическая культура (основные понятия) –1 ч* |  |
| Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | **Определяют** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  **Определяют** состав спортивной одежды, в зависимости от времени года и погодных условий |
| *Физические упражнения- 1час* |  |
| Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | **Выявляют** характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. |
| **Способы физкультурной деятельности - 6 часов** | |
| *Самостоятельные занятия-2 часа* |  |
| Оздоровительные занятия в режиме дня | **Выполняют** режим дня  **Составляют** комплекс упражнений для формирования правильной осанки |
| Комплексы упражнений для формирования правильной осанки |
| *Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью – 2 часа* |  |
| Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. | **Измеряют** (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. |
| *Самостоятельные игры и развлечения- 2 часа* |  |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр | **Общаются** и **взаимодействуют** в игровой деятельности |
| **Физическое совершенствование – 92 часа** | |
| *Физкультурно-оздоровительная деятельность-2 часа* |  |
| Гимнастика для глаз | **Осваивают** навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз |
| Комплексы дыхательных упражнений |
| ***Спортивно-оздоровительная деятельность -90 ч***  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивном комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) 2 ступень |  |
| Легкая атлетика -21 час |  |
| Ходьба и бег -7 часов |  |
| Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба через препятствия. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Бег из различных исходных положений с максимальной скоростью. Бег с максимальной скоростью 30-40 м. Бег 30 метров Челночный бег 3х10 метров. Бег на результат 30, 60м. Круговая эстафета. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. | **Усваивают** основные понятия и термины в беге и объясняют их значение  **Применяют** вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.  **Выпол­няют** легкоатлети­ческие упражне­ния (бег); техниче­ски правильно держать корпус и руки в медлен­ном беге в сочета­нии с дыханием.  **Выбирают** индивидуальный темп ходьбы, **контролирую**т его по частоте сердечных сокращений.  **Описывают технику** выполнения ходьбы, бега **осваивают** ее самостоятельно, выявляют и **устраняют** характерные ошибки в процессе  **Демонстрируют** вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беговых упражнениях  **Применяют** вариативное упражнение в ходьбе для развития координационных способностей  освоения |
| Прыжки-7 часов |  |
| Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места**,** с разбега (согнув ноги) с высоты до 30 см. На одной и двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжки через набивные мячи. Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры с прыжками. | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.  **Включают** прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре**.**  **Применяют** прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. |
| Метание-7 часов |  |
| Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлению метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5) с расстояния 4-5 метров, на дальность отскока от пола и от стены**.** Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направления метания на дальность и заданное расстояние. Игры: «Точно в цель», «Снайперы», «Точный расчет». | **Описывают** технику выполнения метательных упражнений**,**  **выявляют и устраняют** характерные ошибки в процессе освоения**, осваивают** ее самостоятельно |
| Кроссовая подготовка - 18 часов |  |
| Равномерный, медленный бег 5-8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 100м ходьба), (90м бег. 90м ходьба), (100м бег, 80м ходьба). Игры: «Салки на марше», «Волк во рву», «Перебежка с выручкой», «Два медведя», «Чай, чай, выручай», «Салки»,«На буксире». «Паровозик», Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. | **Выбирают** индивидуальный темп передвижения,  **Контролируют** темп бега по частоте сердечных сокращений  **Сотрудничают** с товарищами во время игр **Демонстрируют** вариативное выполнение беговых упражнений |
| Подвижные игры на основе баскетбола - 10 часов |  |
| Техника безопасности на уроках с мячом. ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ловля мяча из различных положений. Передача мяча от груди, от плеча, в пол. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди с места. Игры: «Гонка мяча по кругу», «Овладей мячом», « Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Быстро и точно», «Мяч в корзину», «Мяч водящему». Учебная игра в мини-баскетбол. | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе игровой деятельности  **Соблюдают** правила безопасности  **Обсуждать и анализировать** технику выполнения ловли и передачи мяча, технику выполнения ловля мяча в треугольниках, квадратах.  **Описывает** технику игровых действий и приемов, **осваивают** их самостоятельно**, выявляют** типичные ошибки  **Овладевают** техникой ловлей мяча из различных положений, подчи­няют свои интере­сы интересам ко­манды; соблюдать правила взаимо­действия с игро­ками.  **Используют** подвижные игры для активного отдыха, **выпол­няют** игровые действия разной функциональной направленности; **выпол­нять** броски мяча в цель. подчи­нять свои интере­сы интересам ко­манды; соблюдать правила взаимо­действия с игро­ками |
| Подвижные игры на основе волейбола - 10 часов |
| Специальные передвижения без мяча; передачи мяча; подачи мяча, прием и ловля мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры: «Пионербол», «Прими подачу», «Точный пас», «Лапта волейболистов», «Свеча», «Передача центровому» |
| Гимнастика с основами акробатики - 18 ч |  |
| Акробатика. Строевые упражнения-6 ч |  |
| Техника безопасности на уроках гимнастики Рапорт учителю. Повороты кругом на месте, расчет по порядку. Строевые команды и упражнения. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Кувырок назад, кувырок вперед. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. «Мост» с помощью и самостоятельно. | **Объясняют** название и назначение гимнастических снарядов**, руководствуются** правилами соблюдения безопасности  **Осваивают** комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры; технику перекаты в группировке, лежа на животе.  **Описывают** технику гимнастических упражнений, предупреждения появления ошибок и соблюдая правила безопасности  **Выпол­няют** по образцу по­строение в колонну по одному, организующие строевые команды и приемы; акробатиче­ские элементы - кувырки, стойки, перекаты; соблю­дать правила пове­дения во время занятий физиче­скими упражне­ниями  **Обсуждать и анализировать технику** выполнения упражнения  **соблю­дать** правила пове­дения во время занятий физиче­скими упражне­ниями |
| Равновесия. Висы и упоры-6 часов |  |
| ОРУ с предметами. Стойка на носках, на г/скамейке. Ходьба по г/скамейке приставными шагами. Ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 градусов и 180 градусов. Повороты на носках и одной ноге. Вис завесом. Вис на согнутых руках согнув ноги. Подтягивание в висе. Поднимание ног в висе. Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Развитие координационных способностей. Эстафеты. *Понятие гимнастика, её значение в жизни человека* | **Выпол­няют**  приемы в равнове­сии; отбирать и вы­полнять комплек­сы упражнений для физкультми­нуток, упражнения на гимнастической скамейке на разви­тие координации движений  **Описывют** технику упражнений в равновесии на гимнастической скамейке.  **Соблюдают**  правила безопасности.  **Составляют** комбинации из числа разученных упражнений.  **Анализируют** техникувыполнения упражнения**, выявляют** ошибки.  **Оказывают** помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений.  **Расширяют** знания о висах  **Научатся**  пра­вильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах. |
| Опорный прыжок. Лазания и перелезания-6 ч |  |
| Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками. Лазанье по канату. Лазание по канату в три приема. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Опорные прыжки на горку матов, на коня, козла. Опорный прыжок; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игры: «Ниточка и иголочка», «Фигуры», Развитие силовых способностей. | **Описывают** технику упражнений в лазанье и перелезаний, опорных прыжков и осваивают ее.  **Составляют** комбинации из числа разученных упражнений  **Сотрудничают** с товарищами во время игр  **Оказывают** помощь сверстникам в освоении упражнений в лазании и перелезании, **анализируют** их технику.  **Выявляют** ошибки **и помогают** в их исправлении  **Соблюдают технику** безопасности,  **редупреждают** появление ошибок |
| Подвижные игры-13 часов |  |
| ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Салки с выручалками», «Чай, чай – выручай», «Космонавты», «Салки на марше», «День и ночь», «Горелки», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Заяц, сторож и Жучка», «Веревочка под ногами», «Кто быстрей», «Прыжки по полоскам», «Удочка», «Мышеловка», «Невод», «Салки с выручалками», «Два медведя», «Кто дальше бросит». Эстафеты. | **Орга­низовывают** места занятий физиче­скими упражне­ниями и подвиж­ными играми;  **Со­блюдают** правила поведения и пре­дупреждения травматизма во время занятии  **Понимают и объясняют** игровые дей­ствия и упражне­ния из подвижных игр разной функ­циональной на­правленности;  **Обсуждают и анализируют** правила подвижной игры для развития ко­ординации  **Описывают** технику игровых действий и приемов. **Осуществляют** судейство  **Орга­низовывают** места занятий подвиж­ными играми.  **Руководствуются** правилами игр  **Выпол­няют** упражнения для оценки дина­мики индивиду­ального развития основных физиче­ских качеств  **Научатся** пра­вильно передавать эстафету для раз­вития координа­ции движений в различных си­туациях, **назы­вать** игры и фор­мулировать их правила  **Умеют выпол­нять** игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафе­ту на скорости |

1. ***Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса*:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Количество** |
| 1 | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | 1 |
| 1.2 | **Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников В. И. Ляха** | 1  1 |
| * Рабочая программа Ляха В.И.   «Физическая культура1-4 классы». *– М.: Просвещение, 2014г.*   * Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев. – М.: Физкультура и спорт, 2002. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| 1 | Технические средства обучения |  |
| 11 | Музыкальный центр | Д |
| 1.2 | Аудиозаписи | Д |
| 2 | Учебно-практическое оборудование |  |
| 2.1 | Бревно гимнастическое напольное | 1 |
| 2.2 | Козел гимнастический | 1 |
| 2.3 | Канат для лазанья | 1 |
| 2.4 | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | 2 |
| 2.5 | Стенка гимнастическая | 6 |
| 2.6 | Скамейка гимнастическая жесткая | 5 |
| 2.7 | тренировочные баскетбольные щиты | 2 |
| 2.8 | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | 30 |
| 2.9 | Палка гимнастическая | 15 |
| 2.10 | Скакалка детская | 20 |
| 2.11 | Мат гимнастический | 27 |
| 2.12 | Гимнастический подкидной мостик | 1 |
| 2.13 | Гимнастический пружинистый мостик | 1 |
| 2.14 | Обруч | 8 |
| 2.15 | Планка для прыжков в высоту | 1 |
| 2.16 | Стойка для прыжков в высоту | 1 |
| 3 | Флажки: разметочные с опорой, стартовые | 10 |
| 4 | Фишки | 12 |
| 5 | Рулетка измерительная | 2 |
| 6 | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям | 1 |
| 7 | Сетка для переноски и хранения мячей | 1 |
| 8 | Аптечка | Д |

**9. ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГОПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

**Блок «Выпускник научится»,** включает круг учебных задач базового уровня, для успешного обучения и социализации **освоенные всеми обучающимися.** Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносится на итоговое оценивание, как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфолио индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

**В блоке «Выпускник получит возможность научиться»** приводятся планируемые результаты повышенного уровня, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков**, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала**. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала, их могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся.

***Повышенный уровень планируемых результатов в тексте выделен курсивом*.**

**Выпускник научиться:**

- 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 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;

-отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки 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;

-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 разного веса);

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

***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;*

*-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;*

*-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

*-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

*-играть в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам;*

Для реализации предмета «Физическая культура», выраженные в знаниях, умениях выпускников и их способности использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни используется система оценки результатов учащихся в начальном звене. Содержательный контроль и оценку достижений обучающихся с учетом их физиологических и возрастных особенностей, а не на нормативы по физической культуре.

**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 |  |  | |  | | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | | 120 – 130 | | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | | 6,6 – 6,4 | | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | | 6.00 | | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | | 9.00 | | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

**4 класс**

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

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

***Классификация ошибок и недочетов,*** ***влияющих на снижение оценки***

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

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

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

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

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

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

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

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

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

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.

***Формирование универсальных учебных действий:***

Личностные УУД

* Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
* Действие смыслообразования,
* Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

* Умение выражать свои мысли,
* Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
* Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
* Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
* Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.

Регулятивные УУД

* Целеполагание,
* волевая саморегуляция,
* коррекция,
* оценка качества и уровня усвоения.
* Контроль в форме сличения с эталоном.
* Планирование промежуточных целей с учетом результата.

***Познавательные универсальные действия:***

Общеучебные:

* Умение структурировать знания,
* Выделение и формулирование учебной цели.
* Поиск и выделение необходимой информации
* Анализ объектов;
* Синтез, как составление целого из частей
* Классификация объектов.

***Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)***

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Протокол заседания методического объединения учителей от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_  Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  подпись расшифровка подписи |  | СОГЛАСОВАНО  заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ года |