

Департамент социальной политики Администрации города Кургана

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана «Средняя общеобразовательная школа № 42»

«Рассмотрено»  
на заседании Методического  
Совета

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР

«Утверждено»  
МБОУ  
«СОШ № 42»  
Директор школы  
Добрицова Г.В.

Протокол № 1 от 29.08.2019

30.08.2019

Дата согласования

Приказ № 62 от 30.08.2019

Рабочая программа по учебному предмету

«Физическая культура »

1-4 классы

2019 год

## **Раздел I. Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе примерной программы 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»), авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год и «Модульной программы третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений» и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2011.

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. Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

**Цель** программы – формирование разносторонне и гармонически физически развитой личности, способной совершенствовать свойственные каждому человеку физические способности в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, а также активно использовать средства физической культуры в организации здорового образа жизни и укреплении собственного здоровья.

Реализации основной цели программы способствует решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья;
- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание у школьников начальных классов потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно их применять в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Программа характеризуется направленностью:

1. на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные

площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;

2. на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

3. 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;

4. 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;

5. 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.

## ***Раздел II. Общая характеристика учебного предмета***

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

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

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

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования.
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина.
- Законе «Об образовании».
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте».
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.
- Примерной программе начального общего образования.
- Приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся должны:

***Знать или иметь представление:***

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

#### ***Уметь:***

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

### ***Раздел III. Место учебного предмета «Физическая культура» 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».

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

### ***Раздел IV. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета***

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 обучающихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

## ***Раздел V. Структура учебного предмета «Физическая культура»***

Основной компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры.

Структура учебного предмета задаётся в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование», «Общеразвивающие упражнения» и части, формируемой участниками образовательного процесса.

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

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

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

В содержание раздела «Общеразвивающие упражнения» с различной функциональной направленностью упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

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

В отсутствие возможностей для освоения обучающимися нашей школы содержания раздела «Плавание», этот раздел заменен на модуль «Современные доступные системы физического воспитания», что позволит повысить интерес обучающихся к предмету «Физическая культура» и более качественно развить их физически. Этот модуль включает изучение различных видов фитнеса, физические упражнения, направленные на формирование телосложения и развитие разных групп мышц.

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

В свою очередь, материал по способам физкультурной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

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

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

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

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

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических

качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

Программа имеет следующие отличительные особенности по сравнению с примерной и авторской программами по предмету. С целью осуществления индивидуально-дифференцированного подхода содержание материала представлено двумя шрифтами в соответствии с уровнями освоения программы. Обычным шрифтом передано содержание материала, определённое ФГОС НОО и подлежащее освоению каждым обучающимся. Курсивом передано содержание материала, частично представленного в примерной и авторской программах. Этот уровень осваивается обучающимися в меру имеющихся способностей.

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 результатах 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

## ***Раздел VI. Результаты изучения учебного предмета***

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования у выпускников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

### **Личностные универсальные учебные действия**

**Личностные результаты** включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности.

**Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования** должны отражать:

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

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

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

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

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**У обучающегося будут сформированы:**

- положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;

- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
  - способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
  - эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;
  - чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;
  - основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;
  - уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
  - представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
  - формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
  - установка на здоровый образ жизни;
  - знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
  - первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

***Обучающийся получит возможность для формирования:***

- понимания значения физической культуры в жизни человека;*
- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;*
- представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;*
- представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;*
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;*
- адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;*
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;*
- осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;*
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.*

**Метапредметные результаты:**

**Метапредметные результаты** включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями.

**Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования** должны отражать:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) 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;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Обучающийся научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;

- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;
- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- *вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;*
- *оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;*
- *самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;*
- *осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;*
- *проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.*

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Обучающийся научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;

- устанавливать причинно-следственные различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;
- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
  - использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;
  - допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
  - разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
  - отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
  - договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
  - контролировать свои действия в коллективной работе;
  - во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
  - следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
  - контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
  - соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;
- при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;
- аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;

- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;
- последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

### **Предметные результаты:**

**Предметные результаты** включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

*Предметные результаты освоения я основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:*

1) 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;

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

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

#### **Обучающийся научится:**

- 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;
  - ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
  - характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
  - раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

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

#### **Способы физкультурной деятельности**

##### **Обучающийся научится:**

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

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

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

#### **Физическое совершенствование**

##### **Обучающийся научится:**

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

**Раздел VII. Таблица тематического распределения часов**

№	Разделы и темы	Количество часов				
		Рабочая программа	Рабочая программа по классам			
			1	2	3	4
	<b>Основная часть</b>	<b>353</b>	<b>86</b>	<b>89</b>	<b>89</b>	<b>89</b>
<b>I</b>	<b>Знания о физической культуре:</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
	-физическая культура	4	1	1	1	1
	-из истории физической культуры	4	1	1	1	1
	-физические упражнения	4	1	1	1	1
<b>II</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
	-самостоятельные занятия	4	1	1	1	1
	-самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	4	1	1	1	1
	-самостоятельные игры и развлечения	4	1	1	1	1
<b>III</b>	<b>Физическое совершенствование:</b>	<b>329</b>	<b>80</b>	<b>83</b>	<b>83</b>	<b>83</b>
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>						
	-гимнастика с основами акробатики	80	20	20	20	20
	-легкая атлетика	70	16	18	18	18
	-подвижные игры и спортивные игры:	107	26	27	27	27
	футбол		6	6	6	6
	баскетбол		8	8	8	8
	волейбол		6	7	7	7

	гандбол		6	6	6	6
	-лыжные гонки	72	18	18	18	18
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> (общеразвивающие упражнения)		в содержании соответствующих разделов программы				
<b>IV</b>	<b>Часть, формируемая участниками образовательного процесса</b>	<b>52</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>
	Современные доступные системы физического воспитания:					
	-стретчинг	4	1	1	1	1
	-групповые упражнения	24	6	6	6	6
	-специальные упражнения с гимнастическими предметами	24	6	6	6	6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>405</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

## ***Раздел VIII. Содержание начального общего образования по учебному предмету***

**1 класс 99 часов**

**Основная часть (86ч)**

**Знания о физической культуре 3 часа**

**Физическая культура (1 ч)**

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. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

*Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья). Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены.*

*Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями*

**Из истории физической культуры (1 ч.)**

История развития физической культуры и первых соревнований.

*Сравнение физкультуры и спорта эпохи Античности с современной физкультурой и спортом.*

**Физические упражнения (1ч)**

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

*Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых перемещениях, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.*

### **Способы физкультурной деятельности 3 часа**

#### **Самостоятельные занятия (1 ч)**

Составление режима дня. Выполнение простейших закаляющих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

*Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня.*

#### **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)**

*Умение правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.*

#### **Самостоятельные игры и развлечения (1ч)**

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в содержании соответствующих разделов программы)**

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта  
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 (80ч)**

#### **Гимнастика с основами акробатики 20 часов**

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

*Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки;*

стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*

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

## Программный материал по гимнастике с основами акробатики.

### *Овладение знаниями.*

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.*

Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой.

*Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.*

Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.

*Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.*

Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.

*Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.*

Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

*Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.*

Перелезание через гимнастического коня.

### *Освоение навыков равновесия.*

Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90<sup>0</sup>; ходьба по рейке гимнастической скамейки.

### *Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.*

Шаг с прискоком. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах.

### *Освоение строевых упражнений.*

Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!».

### *Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.*

Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

### *Самостоятельные занятия.*

Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.

## **Легкая атлетика 16 часов**

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

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

## **Программный материал по лёгкой атлетике.**

### *Овладение знаниями.*

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Техника безопасности на занятиях.

### *Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.*

Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2–3 препятствий по разметкам.

### *Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.*

Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5м, 3x 10м, эстафеты с бегом на скорость.

*Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.*

Равномерный, медленный, до 3-4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

*Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.*

Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м).

Бег с ускорением от 10 до 15м. Соревнования (до 60м).

*Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.*

На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90<sup>0</sup>; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.

*Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.*

Игры с прыжками с использованием скакалки.

*Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.*

Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2м) с расстояния 3-4 м. Бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.

### *Самостоятельные занятия*

Равномерный бег (до 6мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

## **Лыжные гонки 18 часов**

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

Программный материал по лыжным гонкам.

*Овладение знаниями.*

Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному

режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.

*Освоение техники лыжных ходов.*

Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км.

*Подвижные игры на лыжах*

«Солнышко», «Кто дальше?», «Лесенка», «Снежки», «Не уступлю горку».

**Подвижные игры и спортивные игры 26 часов**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале спортивных игр.*

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*Гандбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; приём и передача мяча; броски мяча в ворота; подвижные игры на материале гандбола.

*Футбол:* ведение мяча; приём и передача мяча; остановка мяча; удары мяча в ворота; подвижные игры на материале футбола.

Программный материал по подвижным и спортивным играм.

*Овладение знаниями.*

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

*Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.*

Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».

*Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.*

Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».

*Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.*

Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».

*Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.*

Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.

*Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.*

Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

#### *Самостоятельные занятия*

Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями .

На материале раздела «Спортивные игры»:

#### **Футбол 6 часов**

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

#### **Баскетбол 8 часов**

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».

#### **Волейбол 6 часов**

*Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.*

#### **Гандбол 6 часов**

*Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; приём и передача мяча в парах; броски мяча в ворота; подвижные игры на материале гандбола; подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо»,*

### **Часть, формируемая участниками образовательного процесса (13 ч)**

#### **Стретчинг: 1 час**

Развитие гибкости, подвижности суставов, эластичность мышц. Упражнения на дыхание.

## Групповые упражнения 6 часов

Для мышц рук и плечевого пояса (упражнения выполняются по ходу, в упоре, сидя и т.д.)

С отягощениями (правильный подбор гантель: по возрасту, по полу, по уровню подготовленности ученика и т.д. Изучение основ правильного выполнения упражнения.)

Упражнения в парах. (Правильный подбор партнера: по возрасту, по полу, по телосложению и т.д. Изучение техники хвата.)

## Специальные упражнения с гимнастическими предметами 6 часов

Упражнения с гимнастической палкой. (Различные виды хватов палки. Упражнения на различные группы мышц. Игры, эстафеты.)

Упражнения на гимнастической скамейке. (Освоение упражнений на различные группы мышц. Разучивание упражнений в парах. Игры и эстафеты.)

Упражнения с мячом. (Упражнения на различные мышечные группы с мячом.)

## Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

### 1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре

**обучающийся получит возможность научиться:**

*-связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;*

*-способах изменения направления и скорости движения;*

*-режиме дня и личной гигиене;*

*-правилах составления комплексов утренней зарядки.*

**Обучающийся научится:**

-выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

-выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

-играть в подвижные игры;

-выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

-выполнять строевые упражнения;

-демонстрировать уровень физической подготовленности:

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 102 часа

### Основная часть (89ч)

#### Знания о физической культуре 3 часа

##### Физическая культура (1 ч)

Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

*Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Орган осязания — кожа. Уход за кожей.*

*Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).*

##### Из истории физической культуры (1 ч.)

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр.

*Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении.*

##### Физические упражнения (1ч)

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

*Специальные упражнения для органов зрения.*

*Работа органов пищеварения. Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии.*

*Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника.*

*Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями.*

## **Способы физкультурной деятельности 3 часа**

### **Самостоятельные занятия (1 ч)**

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

*Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Выполнение специальных упражнений для органов зрения.*

### **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)**

Измерение длины и массы тела.

*Измерение окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости' гибкости.*

*Установление связи между развитием физических качеств и органами чувств. Объяснение роли зрения и слуха при выполнении основных движений.*

*Умение объяснять, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи.*

### **Самостоятельные игры и развлечения (1ч)**

Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок.

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в содержании соответствующих разделов программы)**

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта

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 (83 ч)**

### **Гимнастика с основами акробатики 20 часов**

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

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*

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

Программный материал по гимнастике с основами акробатики.

#### *Овладение знаниями.*

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.*

Общеразвивающие упражнения с набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.

*Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.*

Кувырок вперед; стойка на лопатках, согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекаты вперед в упор присев; кувырок в сторону.

*Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.*

Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.

*Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.*

Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату.

*Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.*

Совершенствование в освоенных ранее упражнениях.

*Освоение навыков равновесия.*

Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

*Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.*

Приставные шаги; шаг галопа в сторону. Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

*Освоение строевых упражнений.*

Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».

*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.*

Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

*Самостоятельные занятия.*

Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.

## **Легкая атлетика 18 часов**

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;  
*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.  
*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

## Программный материал по лёгкой атлетике.

### *Овладение знаниями.*

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.  
Техника безопасности на занятиях.

### *Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.*

Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

### *Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.*

Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5м, 3x 10м, эстафеты с бегом на скорость.

### *Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.*

Равномерный, медленный, до 3-4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

### *Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.*

Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Бег с ускорением от 10 до 20м. Соревнования (до 60м).

### *Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.*

На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180<sup>0</sup>, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70см, с высоты до 40см, в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).

### *Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.*

Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.

### *Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.*

Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2м) с расстояния 4-5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди

вперёд- вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд- вверх из того же и. п. на дальность.

### *Самостоятельные занятия*

Равномерный бег (до 6мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

## **Лыжные гонки 18 часов**

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

Программный материал по лыжным гонкам.

### *Овладение знаниями.*

Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.

### *Освоение техники лыжных ходов.*

Скользкий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.

### *Подвижные игры на лыжах*

«Царь горы», «Снежный город», «Снежинки», «Два мороза».

## **Подвижные игры и спортивные игры 27 часов**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале спортивных игр.*

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*Гандбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; приём и передача мяча; броски мяча в ворота; подвижные игры на материале гандбола.

*Футбол:* ведение мяча; приём и передача мяча; остановка мяча; удары мяча в ворота; подвижные игры на материале футбола.

## Программный материал по подвижным и спортивным играм.

### *Овладение знаниями.*

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

*Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.*

Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».

*Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.*

Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»

*Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.*

Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».

*Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.*

Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).

*Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.*

Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

### *Самостоятельные занятия*

Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями .

На материале раздела «Спортивные игры»:

### **Футбол 6 часов**

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 8 часов**

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», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

## **Волейбол 7 часов**

*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», «У кого меньше мячей»,*

## **Гандбол 6 часов**

*Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; приём и передача мяча; броски мяча в ворота; подвижные игры на материале гандбола: «Метко в цель», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Попади в обруч».*

## **Часть, формируемая участниками образовательного процесса (13 ч)**

### **Стретчинг: 1 час**

Развитие гибкости, подвижности суставов, эластичность мышц. Упражнения на дыхание.

### **Групповые упражнения: 6 часов**

Для мышц рук и плечевого пояса (упражнения выполняются по ходу, в упоре, сидя и т.д.)

С отягощениями (правильный подбор гантель: по возрасту, по полу, по уровню подготовленности ученика и т.д. Изучение основ правильного выполнения упражнения.)

Упражнения в парах (правильный подбор партнера: по возрасту, по полу, по телосложению и т.д. Изучение техники хвата.)

### **Специальные упражнения с гимнастическими предметами: 6 часов**

Упражнения с гимнастической палкой (Различные виды хватов палки. Упражнения на различные группы мышц. Игры, эстафеты.)

Упражнения на гимнастической скамейке (Освоение упражнений на различные группы мышц. Разучивание упражнений в парах. Игры и эстафеты.)

Упражнения с мячом (Упражнения на различные мышечные группы с мячом.)

## Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

### 2 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре

**обучающийся получит возможность научиться:**

- зарождению древних Олимпийских игр;
- физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки.

**Обучающийся научится:**

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

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	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117

длину с места, см						
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 102 часа**

#### **Основная часть (89ч)**

#### **Знания о физической культуре 3 часа**

##### **Физическая культура (1 ч)**

Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

*Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности.*

*Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.*

##### **Из истории физической культуры (1 ч.)**

Физическая культура у народов Древней Руси.

*Идеалы и символика Олимпийских игр.*

##### **Физические упражнения (1ч)**

Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

*Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.*

*Положительное влияние регулярных занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья и развитие человека.*

### **Способы физкультурной деятельности 3 часа**

#### **Самостоятельные занятия (1 ч)**

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 лыжных прогулок.

*Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.*

#### **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)**

Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.

*Установление связи между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объяснение важности занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца.*

*Установление связи между развитием физических качеств и основными системами организма.*

*Характеристика основных частей тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Узнать свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»*

#### **Самостоятельные игры и развлечения (1ч)**

Проведение элементарных соревнований.

### **Физическое совершенствование**

## **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в содержании соответствующих разделов программы)**

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.  
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 (83ч)**

#### **Гимнастика с основами акробатики 20 часов**

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

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*

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

Программный материал по гимнастике с основами акробатики.

#### *Овладение знаниями.*

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.*

Совершенствование в упражнениях, освоенных в 1-2 классах.

*Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.*

Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.

*Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.*

Совершенствование освоенных во 2 классе умений и навыков.

*Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.*

Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня.

*Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.*

Совершенствование в освоенных ранее упражнениях.

*Освоение навыков равновесия.*

Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.

*Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.*

Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.

*Освоение строевых упражнений.*

Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, змейкой.

*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.*

Совершенствование в уже освоенных упражнениях.

*Самостоятельные занятия.*

Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.

## **Легкая атлетика 18 часов**

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

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

## Программный материал по лёгкой атлетике.

### *Овладение знаниями.*

Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.

### *Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.*

Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.

### *Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.*

Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5м, 3x 10м, эстафеты с бегом на скорость. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлестыванием голени назад.

### *Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.*

Равномерный, медленный, до 5 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1км.

### *Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.*

Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м).

Бег в коридоре 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15- 30м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.

### *Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.*

На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на  $180^0$ , по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места

### *Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.*

Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

*Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.*

Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х 1,5м) с расстояния 4-5м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд- вверх на дальность и заданное расстояние

*Самостоятельные занятия*

Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

## **Лыжные гонки 18 часов**

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

Программный материал по лыжным гонкам.

*Овладение знаниями.*

Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.

*Освоение техники лыжных ходов.*

Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.

*Подвижные игры на лыжах*

«Цепи-кованы», «Бусы», «Кто быстрее», «Полуёлочка».

## **Подвижные и спортивные игры 27 часов**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале спортивных игр.*

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*Гандбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; приём и передача

мяча; броски мяча в ворота; подвижные игры на материале гандбола.

*Футбол:* ведение мяча; приём и передача мяча; остановка мяча; удары мяча в ворота; подвижные игры на материале футбола.

## Программный материал по подвижным и спортивным играм.

### *Овладение знаниями.*

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

*Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.*

Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».

*Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.*

Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».

*Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.*

Все игры на освоение элементарных умений в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.

*Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.*

Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол). Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча (волейбол).

*Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.*

Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».

*Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.*

Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-волейбол».

### *Самостоятельные занятия*

Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями .

На материале спортивных игр:

### **Футбол 6 часов**

Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

### **Баскетбол 8 часов**

Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча», «Мини-баскетбол».

### **Волейбол 7 часов**

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

### **Гандбол 6 часов**

*Специальные передвижения без мяча и с мячом; ведение мяча; приём и передача мяча; броски мяча в ворота с места и в движении; подвижные игры: «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Быстро и точно», «Игры с ведением мяча».*

## **Часть, формируемая участниками образовательного процесса (13 ч)**

### **Стретчинг: 1 час**

Развитие гибкости, подвижности суставов, эластичность мышц. Упражнения на дыхание.

### **Групповые упражнения: 6 часов**

Для мышц рук и плечевого пояса (упражнения выполняются по ходу, в упоре, сидя и т.д.)

С отягощениями (правильный подбор гантель: по возрасту, по полу, по уровню подготовленности ученика и т.д. Изучение основ правильного выполнения упражнения.)

Упражнения в парах (правильный подбор партнера: по возрасту, по полу, по телосложению и т.д. Изучение техники хвата.)

### Специальные упражнения с гимнастическими предметами: 6 часов

Упражнения с гимнастической палкой (Различные виды хватов палки. Упражнения на различные группы мышц. Игры, эстафеты.)

Упражнения на гимнастической скамейке (Освоение упражнений на различные группы мышц. Разучивание упражнений в парах. Игры и эстафеты.)

Упражнения с мячом (Упражнения на различные мышечные группы с мячом.)

### Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

#### 3 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре

**обучающийся получит возможность научиться:**

- физической культуре и ее содержанию у народов Древней Руси;
- разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол.

**Обучающийся научится:**

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

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 102 часа**

### **Основная часть (89ч)**

#### **Знания о физической культуре 3 часа**

##### **Физическая культура (1 ч)**

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

*Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания.*

*Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе.*

##### **Из истории физической культуры (1 ч.)**

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

*Олимпийские чемпионы по разным видам спорта.*

##### **Физические упражнения (1ч)**

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.

*Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках.*

### **Способы физкультурной деятельности 3 часа**

#### **Самостоятельные занятия (1 ч)**

Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

*В паре со сверстниками умение моделировать случаи травматизма и оказания первой помощи. Давать оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя».*

*Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры «Лучшее ведение здорового образа жизни».*

#### **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений.

*Умение правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками. Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года.*

*Характеризовать величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформлять дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля.*

#### **Самостоятельные игры и развлечения (1ч)**

Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в содержании соответствующих разделов программы)**

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

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 (83 ч)**

### **Гимнастика с основами акробатики 20 часов**

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

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*

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

Программный материал по гимнастике с основами акробатики.

#### *Овладение знаниями.*

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.*

Совершенствование в упражнениях, освоенных в 1-2 классах.

*Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.*

Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.

*Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.*

Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в виси, поднятие ног в виси.

*Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.*

Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.

*Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.*

Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

*Освоение навыков равновесия.*

Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90<sup>0</sup> и 180<sup>0</sup>; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).

*Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.*

I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.

*Освоение строевых упражнений.*

Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.*

Совершенствование в уже освоенных упражнениях.

*Самостоятельные занятия.*

Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.

## **Легкая атлетика 18 часов**

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

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

Программный материал по лёгкой атлетике.

*Овладение знаниями.*

Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.

*Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.*

Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.

*Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.*

Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5м, 3x 10м, эстафеты с бегом на скорость. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад.

*Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.*

Равномерный, медленный, до 6-8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1км.

*Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.*

Бег в коридоре 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15- 30м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Бег с ускорением на расстояние от 40 до 60 м. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.

*Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.*

Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90-120<sup>0</sup> и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

*Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.*

Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

*Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.*

Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5-

бм. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.

### *Самостоятельные занятия*

Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

### **Лыжные гонки 18 часов**

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

Программный материал по лыжным гонкам.

#### *Овладение знаниями.*

Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.

#### *Освоение техники лыжных ходов.*

Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5км.

#### *Подвижные игры на лыжах*

«Лапта на лыжах», «Взятие снежного городка», «Бои на бревне», «Кто дальше?».

### **Подвижные игры и спортивные игры 27 часов**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале спортивных игр.*

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*Гандбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; приём и передача мяча; броски мяча в ворота; подвижные игры на материале гандбола.

*Футбол:* ведение мяча; приём и передача мяча; остановка мяча; удары мяча в ворота; подвижные игры на материале футбола.

Программный материал по подвижным и спортивным играм.

*Овладение знаниями.*

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

*Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.*

Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».

*Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.*

Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».

*Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.*

Все игры на освоение элементарных умений в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.

*Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.*

Ведение мяча с изменением направления и скорости (баскетбол).

Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча (волейбол).

*Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.*

Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».

*Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.*

Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-волейбол».

*Самостоятельные занятия*

Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями

На материале спортивных игр:

### **Футбол 6 часов**

Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

### **Баскетбол 8 часов**

Ведение мяча с изменением направления и скорости, 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 7 часов**

*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, подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча, игра в «Пионербол», «Мини-волейбол».*

### **Гандбол 6 часов**

*Специальные передвижения без мяча и мячом; ведение мяча; приём и передача мяча; броски мяча в ворота в прыжке и в движении; игра в гандбол.*

## **Часть, формируемая участниками образовательного процесса (13 ч)**

### **Стретчинг: 1 час**

Развитие гибкости, подвижности суставов, эластичность мышц. Упражнения на дыхание.

### **Групповые упражнения: 6 часов**

Для мышц рук и плечевого пояса (упражнения выполняются по ходу, в упоре, сидя и т.д.)

С отягощениями (правильный подбор гантель: по возрасту, по полу, по уровню подготовленности ученика и т.д. Изучение основ правильного выполнения упражнения.)

Упражнения в парах (правильный подбор партнера: по возрасту, по полу, по телосложению и т.д. Изучение техники хвата.)

### **Специальные упражнения с гимнастическими предметами: 6 часов**

Упражнения с гимнастической палкой (Различные виды хватов палки. Упражнения на различные группы мышц. Игры, эстафеты.

Упражнения на гимнастической скамейке (Освоение упражнений на различные группы мышц. Разучивание упражнений в парах. Игры и эстафеты.)

Упражнения с мячом (Упражнения на различные мышечные группы с мячом.

### Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

#### 4 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре

**обучающийся получит возможность научиться:**

-роли и значения занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;

-физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

-физической нагрузке и способах ее регулирования;

-причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

**Обучающийся научится:**

-вести дневник самонаблюдения;

-выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

-подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

-выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;

-оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

- демонстрировать уровень физической подготовленности:

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

### **В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:**

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

### ***Знания о физической культуре***

Выпускник научится:

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

### **Способы физической деятельности**

Выпускник научится:

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

## **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса.

Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

*По основам знаний*

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

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

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

*Оценку «3»* учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

*По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)*

*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;
- выполнения упражнения.

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

### Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

В 1 – 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.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Материально – техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально – технического оснащения	Необходимо	Примечание
		е количество	
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.	Д	Стандарт по физической культуре, примерные рабочие программы входят в состав обязательного методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы основного общего образования. Физическая культура		
1.3	Физическая культура.  Рабочие программы Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы	Д	
1.4	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников  В. И. Ляха  Физическая культура. 1-4классы / Под редакцией В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебных пособий рекомендованных или допущенных Министерством просвещения Российской Федерации  Методические пособия и тестовый контроль к учебникам в библиотечный фонд

учреждений.

В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 1-4классы (серия «Текущий контроль»).

Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы/Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов (Контрольно-измерительные материалы).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика (серия «Работаем по новым стандартам»).

П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.С. Сафронов Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно- оздоровительная деятельность. (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре (серия «Работаем по новым

	стандартам»).		
1.5	Научно – популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методическое пособие и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
<b>2</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения гимнастическим комплексам, общеразвивающим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
<b>3</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
3.1	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов движений, проведения спортивных соревнований, праздников
<b>4</b>	<b>Технические средства обучения</b>		
4.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	Аудиоцентр с возможностью использования магнитных записей
<b>5</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
Гимнастика			
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
5.3	Козёл гимнастический	Г	
5.4	Конь гимнастический	Г	

5.5	Перекладина гимнастическая маленькая	Г	
5.6.	Перекладина гимнастическая большая	Г	
5.7	Брусья гимнастические разновысокие	Г	
5.8	Брусья гимнастические параллельные	Г	
5.9	Канат для лазанья	Г	
5.10	Шест для лазанья	Г	
5.11	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.12	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.13	Маты гимнастические	Г	
5.14	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3кг, 4кг)	Г	
5.15	Скакалка гимнастическая	К	
5.16	Палка гимнастическая	К	
5.17	Обруч гимнастический	К	
5.18	Мячи	Г	
Лёгкая атлетика			
5.19	Барьеры легкоатлетические тренировочные	Г	
5.20	Рулетка измерительная (10 м)	Д	
5.21	Набор для метания(мячи 100г,150г)	Г	
5.22	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.23	Стойки для прыжков в высоту	Д	
5.24	Секундомер	Д	
5.25	Эстафетные палочки	Г	
Спортивные игры			
5.26	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.27	Щиты баскетбольные навесные с	К	

	кольцами и сеткой		
5.28	Мячи баскетбольные	Г	
5.29	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.30	Сетка волейбольная	Д	
5.31	Мячи волейбольные	Г	
5.32	Табло перекидное	Д	
5.33	Мячи футбольные	Г	
5.34	Мячи гандбольные	Г	
5.35	Ворота для гандбола и мини-футбола	Д	
5.36	Стол для настольного тенниса	Г	
5.37	Комплект для настольного тенниса	Г	
5.38	Жилетки игровые	Г	
5.39	Компрессор для накачивания мячей	Д	
<b>Измерительные приборы</b>			
5.40	Комплект динамометров ручных	Д	
5.41	Напольные весы	Д	
<b>Средства доврачебной помощи</b>			
5.42	Аптечка медицинская	Д	
<b>Дополнительный инвентарь</b>			
5.43	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д	
<b>6</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
6.1	Спортивный зал игровой	Д	С раздевалками для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков
6.2	Кабинет учителя	Д	Включает в себя рабочий стол, стулья, шкаф
6.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Д	Включает в себя стеллажи
<b>7</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		

7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
7.4	Игровое поле для волейбола	Д	
7.5	Игровое поле для баскетбола	Д	
7.6	Сектор с тренажерами для развития физических качеств	Д	

*Примечание.* Количество оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26-30 учащихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

**Д** – демонстрационный экземпляр (1экз., кроме специально оговорённых случаев);

**К** – комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

