

Программа рассмотрена

на заседании кафедры начального обучения

и здорового образа жизни

протокол № 1

«26»08 2015 г.

Программа согласована с заместителем директора

«27» августа 2015 г.

\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Составитель: учитель физической культуры высшей категории Бакланова О.А.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»  составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной основной образовательной программы начального общего образования от 08.04.2015г., основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Гимназия №27, авторской программы «Физическая культура» А.П.Матвеева, Учебного плана МБОУ города Кургана «Гимназия №27» с учетом материально-технической базы МБОУ «Гимназия №27».

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

**Место данного предмета в решении задач формирования УУД**

Предмет «Физическая культура» обеспечивает формирование **универсальных учебных действий** через формирование навыков здорового образа жизни и развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Для решения этих задач предмет «Физическая культура» реализует деятельностный подход в соответствии с требованиями ФГОС через ряд деятельностно - ориентированных принципов.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

– умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

– умение 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.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира  частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности  любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма*  одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества*  осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**Цель**: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

**Задачи:**

– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

На уроках физической культуры целесообразна опора на связи с природоведением (закаливание, требования к одежде ученика, работа мышц, режим дня и т. д.), математикой (измерение длины прыжка, дальности метания, скорости и продолжительности бега и т. д.), музыкально-ритмическим воспитанием (красота движений, поз), историей (возникновение физических упражнений и развитие физической культуры).

**Место учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объеме не менее 405 ч, из них в I классе – 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели), а со II по IV классы – по 102 ч ежегодно (3 ч в неделю в каждом классе, 34 учебные недели). Весь объем учебного времени распределен по годам обучения.

**Особенности организации учебного процесса**

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

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. 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).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

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

*Особенность организации образовательного процесса в 1 классе* заключается в том, что содержание учебного материала в адаптационный период (первая четверть) осваивается в рамках внеурочных форм организации образовательного процесса: целевых прогулок, экскурсий, игр на свежем воздухе и др.

*Особенностью контроля* обучающихся в 1 классеи первой четверти второго класса является безотметочное обучение. Основные функции контроля: обучающие, развивающие, воспитывающие и контролирующие могут нести на себе следующий инструментарий контроля: портфолио, устное тестирование, рефлексия, что позволяет формировать навыки самооценки и самоконтроля.

**Методы организации деятельности учащихся**

Основные методы используемые в начальных классах фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный.

При фронтальном методе упражнения выполняются одновременно всеми учащимися. Его преимущество - большой охват детей, достижение высокой плотности урока и большой нагрузки. Это лучший способ организации коллектива.

При поточном методе учащиеся поочередно один за другим выполняют упражнение. Этот метод чаще всего применяют при совершенствовании умений и навыков, а также для увеличения нагрузки.

При групповом способе, каждая группа занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные упражнения. Групповой способ может применяют, только после того, как учащиеся будут достаточно подготовлены к самостоятельной работе..

Индивидуальный метод используется для исправления ошибок и недостатков, при разноуровнем обучении. На контрольных уроках для подведения итогов.

**Методы и формы контроля**

**Знаний по физической культуре.** С целью проверки знаний используются методы:

-метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения зада­ний. Не рекомендуется использовать данный метод после значитель­ных физических нагрузок.

- тест метод заключается в том, что обучающиеся полу­чают карточки с вопросами и веером ответов на них, должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позво­ляет осуществлять опрос фронтально.

- метод демон­страция весьма эффективен при проверки знаний обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложе­ние знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

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

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

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

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся зна­ют, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблю­дение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонст­рации классу образцов правильного выполнения двигательного дей­ствия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения от­дельными умениями и навыками.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одно­временно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронталь­но, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоро­вительную деятельность.**

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

**По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует прини­мать во внимание реальные сдвиги обучающихся в показателях физичес­кой подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств принимать во внимание особенности развития двигатель­ных способностей, динамику их изменения у детей определенного воз­раста, исходный уровень достижений конкретных обучающихся. При про­гнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать боль­ших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливо­сти в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невоз­можно. Задания учителя по улучшению показателей физической под­готовленности должны представлять посильную трудность для обучающихся. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выс­тавления обучающимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складыва­ется из суммы баллов, полученных обучающимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкуль­турно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкуль­турно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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

**Предметом итоговой оценки** освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образованиядолжно быть достижение предметных и метапредметных результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, необходимых для продолжения образования.

В итоговой оценке должны быть выделены две составляющие:

**результаты промежуточной аттестации обучающихся,** отражающие динамику их индивидуальных образовательных достижений, продвижение в достижении планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования;

**результаты итоговых работ**,характеризующие уровень освоения обучающимися основных формируемых способов действий в отношении к опорной системе знаний, необходимых для обучения на следующей ступени общего образования.

Итоговая оценка освоения основной образовательной программы начального общего образования проводится образовательным учреждением и направлена на оценку достижения обучающимися планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Результаты итоговой оценки освоения основной образовательной программы начального общего образования используются для принятия решения о переводе обучающихся на следующую ступень общего образования.

Обобщенная оценка этих и других личностных результатов учебной деятельности обучающихся может осуществляться в ходе различных мониторинговых исследований

**Контроль и оценка** в младшем школьном воз­расте применяются таким образом, чтобы сти­мулировать стремление обучающегося к своему лич­ному физическому совершенствованию и само­определению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

На основании ст. 13 п.5 п.п. д. «Закона РФ об образовании» и устава гимназии принята форма четырехбальной шкалы оценок.

Оценка успеваемости складываться из качественных критериев оценки уровня достижений обучающегося, к которым относятся: качество овладения про­граммным материалом, включающим знания о физической культуре и физической подготовке; способы деятельности оздоровительной и общеразвивающей направленности; овладение упражнениями оздоровительной и общеразвивающей направленностью, овладение двигательными навыками и умениями, а также их количественных пока­зателей, достигнутых в двигательных действиях (контроль физических качеств обучающихся 7-10 лет). Особого внимания должны заслуживать система­тичность и регулярность занятий физическими упражнениями, настойчивое стремление к успешному овладению упражнениями или физическими качествами, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, вы­сокий уровень знаний в области физической куль­туры и спорта. При оценке достижений обучающихся в основном следует ориентироваться на индиви­дуальные темпы продвижения в развитии их дви­гательных способностей. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкуль­турно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Оценка в 1 классе и первой четверти 2 класса не выставляется, а контроль выражается в форме одобрения, похвалы обучающегося, чтобы стимулировать стремление обучающегося к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению физической и познавательной активности.

**Общая характеристика учебного предмета**

Программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городская школа);
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* 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;
* 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;
* на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела 3 «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные**

У выпускника будут сформированы:

•  внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

•  широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

•   учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

•   способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;

•  ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

• эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;

• установка на здоровый образ жизни.

*Выпускник получит возможность для формирования:*

* *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
* *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
* *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
* *адекватного понимания причин успешности и неуспешности  учебной деятельности;*
* *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
* *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
* *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках.*

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

**Регулятивные**

Выпускник научится:

* принимать и сохранять учебную задачу;
* учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
* учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
* осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
* оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
* различать способ и результат действия;
* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
* *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
* *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
* *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
* *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
* *самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

**Познавательные**

Выпускник 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;
* строить сообщения в устной и письменной форме;
* ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
* осуществлять синтез как составление целого из частей;

*Выпускник получит возможность научиться:*

* *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
* *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
* *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
* *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*

**Коммуникативные**

Выпускник научится:

* адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
* задавать вопросы;
* контролировать действия партнёра;
* использовать речь для регуляции своего действия;
* адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
* *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
* *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
* *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
* *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
* *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
* *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
* *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
* *адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;*
* *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.*

**Предметные результаты освоения учебного предмета**

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной  
  и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
* характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

*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 физкультурной деятельности**

Выпускник научится:

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

*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, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей 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.*

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид**  **программного материала**  **по разделам** | **Количество часов** | | | | |
| **Класс** | | | | |
| **За 4 года обучения** | **I** | **II** | **III** | **IV** |
|  |  |  |  | | | |
| **1.** | Знания о физической культуре |  | В процессе урока | | | |
| **2.** | Способы физкультурной деятельности | **13** | 4 | 3 | 3 | 3 |
| **3.** | Физическое совершенствование |  |  |  |  |  |
| **3.1.** | Физкультурно-оздоровительная деятельность | **17** | 5 | 4 | 4 | 4 |
| **3.2.** | Спортивно-оздоровительная деятельность |  |  | | | |
| **3.2.1.** | Гимнастика с основами акробатики | **64** | 16 | 16 | 16 | 16 |
| **3.2.2.** | Легкая атлетика | **90** | 18 | 24 | 24 | 24 |
| **3.2.3** | Лыжные гонки | **38** | 8 | 10 | 10 | 10 |
| **3.2.4.** | Подвижные игры |  | 164 | | | |
|  | на материале гимнастики с основами акробатики | **9** | 3 | 2 | 2 | 2 |
|  | на материале лёгкой атлетики | **14** | 8 | 2 | 2 | 2 |
|  | на материале раздела «Спортивных игр»: |  |  | | | |
|  | Баскетбол | **64** | 16 | 16 | 16 | 16 |
|  | Волейбол | **41** | 8 | 11 | 11 | 11 |
|  | Футбол | **22** | 4 | 6 | 6 | 6 |
|  | Подвижные игры на материале лыжной подготовки | **8** | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | Подвижные игры разных народов | **9** | 3 | 2 | 2 | 2 |
| **3.2.5.** | Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению нормативов ГТО. | **16** | 4 | 4 | 4 | 4 |
| **3.2.6.** | Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств |  |  |  |  |  |
| **3.2.7.** | Полезные привычки |  | В ходе урока | | | |
|  | **Итого:** | **405** | **99** | **102** | **102** | **102** |

**Содержание учебной программы 1-4 класс**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности (13часов)**

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

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

**Физическое совершенствование392 часа**

**Физкультурно­оздоровительная деятельность. (17 часов)** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт­минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно­оздоровительная деятельность.**

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражненияв группировке; перекаты; 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.

**Лёгкая атлетика.** 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.

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

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; передачи 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. Подвижные игры разных народов.

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

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

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках(с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх‑вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

**На материале лёгкой атлетики**

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

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

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

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

**1 класс  
 1. Знания о физической культуре.**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Кто как передвигается (ходьба, бег, прыжки, лазание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека). *Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря.*

**2. Способы физкультурной** **деятельности. (13 часов)**

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

***Самостоятельные занятия.*** Составление режима дня. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутки). Осанка (выполнение, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища) Личная гигиена.

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

**3. Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность 375часов**

**Гимнастика с основами акробатики (64ч)**Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!», размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения.* Стойки (основная стойка; стойка руки на поясе; стойка ноги врозь; стойка на коленях), упоры (присев, лежа, согнувшись, лёжа сзади); седы (на пятках, углом); упражнения в группировке; из положения лёжа в группировке и обратно (с помощью); перекаты (из упора присев назад и боком).

Акробатические комбинации***.***

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Передвижение по гимнастической стенке( вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски); преодоление полосы препятствий (с элементами лазанья, перелезания и переползания; ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной гимнастической скамейке), танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Висы: вис стоя спереди и сзади, вис на согнутых руках, зависом одной и двумя ногами (с помощью) .

**Лёгкая атлетика (90ч)**

*Ходьба:* обычная ходьба, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя. Сочетание различных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, в приседе.

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением. Бег (30 м и 60 м). Эстафеты с бегом на скорость.

*Прыжки:* прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперёд. Прыжок в длину и высоту с места. С разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивание одной ногой через веревочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов.

*Метание мяча, набивного мяча: малого* мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте; малого мяча в цель (2x2) с 2-4 метров, метание набивного мяча из разных положений; метание набивного мяча на дальность.

**Лыжные гонки (8ч)**

Передвижения на лыжах: ступающий шаг, скользящий шаг, основная стойка при спуске с небольшого пологого склона. *Команды лыжнику.*

**Подвижные игры (16ч)**

***На материале гимнастики с основами акробатики (9ч****):* Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений.«Быстро по местам», «Чье звено быстрее соберется», «К своим флажкам», «У ребят порядок строгий», «Быстрое перестроение», «Светофор». «У медведя во бору», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Пройди бесшумно, «Через холодный ручей» игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Класс, смирно».

***На материале лёгкой атлетики (14ч):*** прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты. «Веселые ребята», «Салки»- варианты, «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Удочка», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «Точно в мишень», «Пустое место», «Два мороза», «Гуси – лебеди», «У медведя во бору», «Космонавты», «Волк во рву».

**На материале спортивные игры (127ч)**

***Баскетбол (64ч):***специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи и ловля мяча; подвижные игры на материале баскетбола.

***Волейбол (41)****:* подбрасывание мяча; подача мяча; подвижные игры на материале волейбол.

**Футбол (22ч) :**удары по неподвижному и катящемуся мячу.

*На материале спортивных игр:* «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Не давай мяча водящему», «Школа мяча», «Передал – садись»; «Охотники и утки», «Увертывайся от мяча», «Перестрелка».

***На материале лыжной подготовки******(8ч):***«День и ночь», «Кто дальше прокатится», «Прокатись в воротца».

**Подвижные игры разных народов (9ч)**

**Общеразвивающие физические упражнения.**

**Подготовка к соревновательной деятельности (16ч)** Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

*На материале гимнастика с основами акробатики:* развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей

*На материале лёгкой атлетики:* развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.

**Подготовка к выполнению нормативов ГТО.**

**Развитие силовых способностей:** подтягивания в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища.

**Развитие скоростно-силовых способностей**: перепрыгивание предметов (конусов, мячей и др.); прыжки через скакалку, Запрыгивание и спрыгивание со скамейки. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Развитие гибкости.** Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину);.

**Развитие выносливости**. Дозированный бег по пересеченной местности от 500 до100 м. с различной интенсивностью и различной продолжи­тельностью работы и отдыха

**Развитие скоростных способностей.** Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером

**Развитие координационных способностей:** челночный бег 3х10м, бег и изменением направления.

**«Полезные привычки»**

1. Я неповторимый человек.
2. Культура моей страны и Я
3. Чувства
4. О чем говорят чувства
5. Множество решений
6. Решение и здоровье
7. Нужные и ненужные тебе лекарства
8. Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор

**Требования к качеству освоения программного материала**

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

**иметь представление:**

— о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

— о способах изменения направления и скорости движения;

— о режиме дня и личной гигиене;

— о правилах составления комплексов утренней зарядки;

**уметь:**

— выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

— выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

— играть в подвижные игры;

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

— выполнять строевые упражнения;

--демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

*Таблица 1.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | | | | | |

Игры и игровые задания, названия которых выделены курсивом, включаются в учебный процесс по усмотрению учителя в зависимости от условий, логики планирования основного материала и подготовленности учащихся

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Приложение 1

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 КЛАСС

**Знания о физической культуре**

Как возникли первые соревнования. Как появились игры с мячом. Как зародились Олимпийские игры. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

**Способы физкультурной деятельности**

***Самостоятельные игры и развлечения***

Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. **Самостоятельные занятия.** Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня (комплекс упражнений зарядки). Выполнение простейших закаливающих процедур (обтирание). Измерение длины и массы тела.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность(2ч).** Комплексы упражнений для утренней зарядки

**Спортивно-оздоровительная деятельность(63ч).**

**Гимнастика с основами акробатики**

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

***Акробатические упражнения***, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке,стойка на лопатках, кувырок назад в упор, стоя на коленях. Мост из положения лежа на спине.

***Акробатические комбинации*** *фрагмент акробатической комбинации типа: мост из положения на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор, стоя на коленях.*

***Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы:** *вис на согнутых руках. Вис стоя спереди, сзади. Вис завесом одной и вис завесом двумя.*

***Гимнастические упражнения прикладного характера***: Передвижение по гимнастической стенке: техника ранее разученных способов передвижения по гимнастической стенке (повторить материал 1 класса). Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз. Лазание по канату.

***Преодоление полосы препятствий:*** разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания: (повторить материал 1 класса). Горизонтальное передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре. Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов. Ползание по-пластунски, ногами вперёд.Проползание под гимнастическим козлом (конём). Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё.

***Опорный прыжок:*** наскок на гимнастический мостик с 3 шагов разбега, вскок на гимнастический козел в упор стоя на коленях.

**Легкая атлетика**

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов; высокий старт с последующим стартовым ускорением. Бег (30 м и 60 м).

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча в вертикальную цель; малого мяча на дальность из-за головы.

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

**Лыжные гонки**

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

**Подвижные игры**

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «Быстро по местам», «Чье звено быстрее соберется», «К своим флажкам», «У ребят порядок строгий», «Быстрое перестроение», «Светофор», «Космонавты», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Ноги выше от земли». «Посадка картофеля», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки — желуди — орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка», «Звездопад», «Удочка».

**Разных народов: русские народные игры** «Калечина-малечина» (с гимнастической палкой», «Гуси-лебеди», «Коршун», «Совушка». Осетинские игры: «Чепена» ( как найди водящего), «Тохси» (как выбей мяч из круга).Татарские игры «Сары буре» (Серый волк), «Тотыш уены» (Ловушка).

**На материале раздела «Лыжные гонки»:** «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

**На материале раздела «Спортивные игры»:**

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

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ловля и передача мяча двумя руками от груди; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; поворот на месте. Подвижные игры: «Салки мячом», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Снайпер», «Ящерица».

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

**Подготовка к соревновательной деятельности выполнени** Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).:

**Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.**

**Подготовка к выполнению нормативов ГТО.**

**Развитие силовых способностей:** подтягивания в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища.

**Развитие скоростно-силовых способностей**: перепрыгивание предметов (конусов, мячей и др.); прыжки через скакалку, Запрыгивание и спрыгивание со скамейки. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Развитие гибкости.** Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину).

**Развитие выносливости**. Дозированный бег по пересеченной местности от 500 до100 м. с различной интенсивностью и различной продолжи­тельностью работы и отдыха

**Развитие скоростных способностей.** Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером.

**Развитие координационных способностей:** челночный бег 3х10м, бег и изменением направления.

**«Полезные привычки»**

1. Вкусы и увлечения
2. Учусь находить новых друзей и интересные занятия
3. О чем говорят выразительные движения
4. Учусь понимать людей
5. Опасные и безопасные ситуации
6. Учусь принимать решения в опасных ситуациях
7. Реклама табака и алкоголя

**Требования к качеству освоения программного материала**

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

**иметь представление:**

— о зарождении древних Олимпийских игр;

— о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

— о правилах проведения закаливающих процедур;

— об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

**уметь:**

— определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);

— вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

— выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

— выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;

— выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча

— выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

*Таблица 2.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | Уровень | | | | | |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз | 14—16 | 8—13 | 5—7 | 13—15 | 8—12 | 5—7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143—150 | 128—142 | 119—127 | 136—146 | 118—135 | 108—117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0—5,8 | 6,7—6,1 | 7,0—6,8 | 6,2—6,0 | 6,7—6,3 | 7,0—6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Приложение 2

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3 КЛАСС

**Знания о физической культуре**

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

**Физкультурно­оздоровительная деятельность. (4 часов)** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт­минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки (корригирующая гимнастика).

**Способы физкультурной деятельности (3ч).**

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

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики**

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

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

**Легкая атлетика**

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

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

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

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

**Лыжные гонки** Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

**Плавание** Вхождение в воду: по трапу бассейна; соскоком вниз ногами с бортика бассейна.

Передвижение по дну бассейна: ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук. Упражнения на всплывание и лежание на груди: «Поплавок», «Звезда», «Медуза», «Стрела».

Кроль на груди: движения ногами, руками; согласование движений руками и дыхания; скольжение на груди с последующим подключением ног, рук и дыхания.

**Подвижные игры**

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

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

**На материале раздела «Лыжная подготовка»:** «Быстрый лыжник», «За мной».

**На материале спортивных игр:**

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

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

**Подготовка к соревновательной деятельности** Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**Развитие силовых способностей:** подтягивания в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища.

**Развитие скоростно-силовых способностей**: перепрыгивание предметов (конусов, мячей и др.); прыжки через скакалку, Запрыгивание и спрыгивание со скамейки. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Развитие гибкости.** Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину);.

**Развитие выносливости**. Дозированный бег по пересеченной местности от 500 до100 м. с различной интенсивностью и различной продолжи­тельностью работы и отдыха

**Развитие скоростных способностей.** Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером

**Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.**

**Полезные привычки.**

1. Мой характер
2. Учусь оценивать себя сам
3. Учусь взаимодействовать
4. Учусь настаивать на своем
5. Я становлюсь увереннее
6. Когда на меня оказывают давление
7. Курение (часть 1)
8. Курение (часть 2)

**Требования к качеству освоения программного материала**

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

**иметь представление:**

— о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;

— о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

— об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

**уметь:**

— составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

— выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

— проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);

— составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

— вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

*Таблица 3.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | Уровень | | | | | |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз | 5 | 4 | 3 | 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 |
| Плавание 25 м | Без учета времени любым способом | | | | | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Приложение 3

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4 КЛАСС

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики**

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

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

**Легкая атлетика**

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

**Лыжные гонки**

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

**Плавание**

Кроль на спине: скольжение руки вдоль туловища; с подключением работы ногами и гребка одной рукой; с гребком, выполняемым одновременно правой и левой руками; с попеременным выполнением гребка правой и левой рукой.

**Подвижные игры**

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

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

**На материале раздела «Лыжные гонки»:** «Куда укатишься за два шага».

**На материале раздела «Плавание»:** «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

**На материале спортивных игр:**

**Футбол:** эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

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

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

**Подготовка к соревновательной деятельности** Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»**

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

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

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

**Развитие силовых способностей**: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием тяжести своего тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

**На материале раздела «Легкая атлетика»**

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

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

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

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

**На материале раздела «Лыжные гонки»**

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

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

**На материале раздела «Плавание»**

**Развитие выносливости:** повторное проплывание отрезков, держась за доску, работая только ногами; скольжение на груди с задержкой дыхания; плавание, лежа на груди, держась за доску и работая только ногами; повторное проплывание отрезков

**Подготовка к выполнению нормативов ГТО.**

**Развитие силовых способностей:** подтягивания в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища.

**Развитие скоростно-силовых способностей**: перепрыгивание предметов (конусов, мячей и др.); прыжки через скакалку, Запрыгивание и спрыгивание со скамейки. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Развитие гибкости.** Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину);.

**Развитие выносливости**. Дозированный бег по пересеченной местности от 500 до100 м. с различной интенсивностью и различной продолжи­тельностью работы и отдыха

**Развитие скоростных способностей.** Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером

**Полезные привычки.**

1. Самоуважение
2. Привычки
3. Дружба (часть 1)
4. Дружба (часть 2)
5. Учусь сопротивляться давлению
6. Учусь говорить «нет»
7. И снова алкоголь
8. Алкоголь в компании

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся 4 класса должны:  
      **иметь представление:**

— о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;

— о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;  
— о физической нагрузке и способах ее регулирования;

— о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;  
**уметь:**  
— вести дневник самонаблюдения;  
— выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;  
— подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;  
— выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;  
— оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;  
      демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4)

*Таблица 4.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | Уровень | | | | | |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе лежа, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м | 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 |
| *Плавание 50 м* | *Без учета времени любым способом* | | | | | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Приложение 4

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ДОСТИЖЕНИЯ

ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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

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

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

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

-       старт не из требуемого положения;

-       отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

-       бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

- несинхронность выполнения упражнения.

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

*Характеристика цифровой оценки (отметки)*

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

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

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

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

В 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.

**Система контроля по классам**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физическая культура** | **1 класс** | **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** |
| Мониторинг | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Годовая контрольная работа | 1 | 1 | 1 | 1 |

Оценивая уровень физической подготовленности обучающихся, принимаются во внимание реальные сдвиги обучающихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств принимаются во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных обучающихся.

Умение осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных обучающимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности.

МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕДМЕТА

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Деятельность** | **Раздел** | **Комплекты инвентаря и оборудования** |  | | **Кол-во** |
| Учебные занятия по культуре | Спортивные сооружения | спортивный зал |  | | 2 |
|  |  | пришкольный стадион |  | | 1 |
|  |  | спортивная площадка для игр |  | | 2 |
| Спортивно –оздоровительная деятельность | Гимнастика | подвесной снаряд для канатов | Д | | 2 |
|  |  | канат для лазанья | Д | | 2 |
|  |  | козёл гимнастический | Д | | 1 |
|  |  | мост гимнастический | Д | | 1 |
|  |  | мат поролоновый | Д | | 2 |
|  |  | мат жесткий гимнастический | Ф | | 9 |
|  |  | коврик гимнастический | К | | 25 |
|  |  | стенка гимнастическая | Ф | | 8 |
|  |  | скамейка гимнастическая 4м | Ф | | 7 |
|  |  | перекладина навесная | Д | | 4 |
|  |  | скакалка короткая | К | | 25 |
|  |  | скакалка длинная | Д | | 2 |
|  |  | обруч гимнастический | К | | 25 |
|  |  | палка гимнастическая | К | | 25 |
|  | Спортивные игры | щит баскетбольный с кольцами | Ф | | 8 |
|  |  | мяч баскетбольный | К | | 25 |
|  |  | сетка волейбольная | Ф | | 3 |
|  |  | мяч волейбольный | К | | 25 |
| мяч футбольный | Ф | | 13 |
|  |  | игровые номера | Ф | | 5 |
|  |  | конусы игровые | Ф | | 10 |
|  |  | табло перекидное | Д | | 1 |
|  | Легкая атлетика | секундомер электронный | | Д | 1 |
|  |  | стойка для прыжков в высоту | | Д | 2 |
|  |  | планка для прыжков в высоту | | Д | 1 |
|  |  | флажки разметочные | | П | 7 |
|  |  | мяч теннисный | | К | 25 |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность |  | кегли | | Ф | 20 |
|  |  | мяч теннисный | | К | 25 |
|  |  | эспандер кистевой | | К | 25 |
|  |  | гантели | | Ф | 20 |
|  |  | эспандер резиновый | | П | 6 |

**Д** – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);  
**К** – полный комплект (для каждого ученика);  
**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
**П** – комплект

**Список литературы:**

1. Федеральный закон. «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–Ф3.

4. Рабочие программы. А.П. Матвеев. Физическая культура. Предметная линия учебников А.П. Матвеев. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. 2011г.

1. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования. Физическая культура / Министерство образования Российской Федерации. От 05.03.2004г. №1089 – М., 2004. – 24с
2. Приказ Минобразования России от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
3. О занятиях по физической культуре в зимний период / Письмо Министертсва образования Российской Федерации от 27.11.1995 №1355/11
4. Перечень учебного оборудования для общеобразовательных учреждений России // Приказ Минобразования России от 27.12.2005 г. №529.
5. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626 с.
6. Примерные программы по учебному предмету федерального базисного учебного плана «Физическая культура» /ИПКиПРО Курганской области. - Курган, 2005. – 34 с.
7. Семенов В.Б., Трапезникова З.В. Тестирование обучающихся на уроках физической культуры (раздел «Волейбол») /ИПКиПРО Курганской области. – Курган,2008.-32с.
8. Семенов В.Б. Оценка результатов деятельности обучающихся на уроках физкультуры (раздел «Баскетбол»)./ИПКиПРО Курганской области. – Курган,2007-51с.
9. Изотов В. В. Методика обучения технике игры «Волейбол» в школе (5-11 классы): Пособие для студентов факультетов физической культуры, слушателей курсов повышения квалификации, учителей физкультуры /ИПК ПРО Курганской области. – Курган, 2006.-23
10. Общероссийская система мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи. (Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001г. № 916)

11. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. - М.: Высшая школа,1994.

12. Матвеев А.П., « Физическая культура». 1 класс. М.: Просвещение. 2014 год.

Приложение №1