

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 5**

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
начальных классов  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ Булыченко Л.В.  
Протокол от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

ПРИНЯТО  
решением педагогического совета  
МБОУСОШ № 5  
протокол от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Е.И.Гордеева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
1 – 4 класс  
Филиппова Валерия Вениаминовича.,  
учителя первой квалификационной категории**

**п.г.т. Сафоново  
2019г.**

## Пояснительная записка

**Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной программы начального общего образования и на основании следующих нормативно – правовых документов:**

1. Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 приказ № 273(с изменениями и дополнениями);
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» ;
3. Приказ Минобрнауки России от 26.11.2010г. № 1241;
4. Приказ Минобрнауки России от 22.09.2011г. № 2357;
5. Приказ Минобрнауки России от 18.12.2012г. № 1060;
6. Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014г. № 1643;
7. ФГОС начального общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования/М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2012);
8. Фундаментального ядра содержания начального общего образования (Федеральное ядро содержания начального общего образования/Рос.акад.наук, Рос.акад.образования; под ред. Б.Б. Егоров, Ю.Е.Пересади́на – М.: Баласс, 2011)
9. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / [сост. Е. С. Савинов]. — 4-е изд., перераб. — М. : Просвещение, 2013. — 223 с. — (Стандарты второго поколения).

Учебно-методический комплекс представлен: учебником «Физическая культура 1-2 классы» книга 1 и учебником «Физическая культура 3-4 классы» книга 2 , авторов Б.Б.Егоров, Ю.Е. Пересади́на издательство «БАЛАСС» 2011 год.

Физическая культура 1 – 4 кл. «Просвещение» 2012г., 2013г., 2014г. Автор Лях В.И.

Рабочая программа выполняет две основные функции:

Информационно – методическая функция позволяет всем участникам образовательного процесса иметь представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами данного учебного предмета.

Организационно - планирующая функция предусматривает выделение этапов обучения, учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на одном из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточных аттестации обучающихся.

## **Общая характеристика учебного предмета**

### **цели и задачи**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- 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, её значении в жизни человека, 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. 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.

### **Ценностные ориентиры содержания**

#### **учебного предмета «Физическая культура».**

Содержание учебного предмета «Физическая культура», направлена 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.

### **Структура курса**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

**«Знания о физической культуре»** (информационный компонент деятельности);

**«Способы двигательной деятельности»** (операционный компонент деятельности);

**«Физическое совершенствование»** (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

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

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Раздел **«Способы двигательной деятельности»** содержит представление о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

**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).

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

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», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы так же входит относительно самостоятельный раздел **«Общеразвивающие упражнения»**. В данном разделе предлагаемые упражнения разделены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенности учащихся, степени освоения ими этих упражнений, условия проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала настоящей программы допускается для бесснежных районов РФ заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика» и «Подвижные игры». В тоже время в

отсутствие реальных возможностей для освоения школьниками содержание раздела «Плавание» разрешается заменять его содержанием **легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.**

В разделе «**Тематическое планирование**»излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоения 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 двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Владение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в школе 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 рекомендуется уроки физической культуры 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 и проведению 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, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно – тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно 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 тренировать 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).

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.**

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* 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 вися 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.

*Легкая 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.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

*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 легкой 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; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Общеразвивающие упражнения.**

На материале гимнастики с основами акробатики

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом 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 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 меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседа.

*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 мышечного корсета.

## **На материале легкой 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 поочередно.

*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 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 со следующим спрыгиванием.

### **На материале лыжных гонок**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз

тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

### **На материале плавания**

*Развитие выносливости:* повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Изда отсутствия условий в школе по прохождению учебного материала «Плавательные упражнения» время, в примерной программе на прохождение этого учебного материала перераспределено в рабочей программе на изучение раздела «Физическое совершенствование со спортивно –оздоровительной направленностью». В рабочей программе время, отведенное примерной программой на другие разделы, сохранено.

## Результаты изучения учебного предмета

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1 - 4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### *Личностные результаты:*

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. Взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### *Метапредметные результаты:*

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

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

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение выделяется (270 часов): из них в 1 классе – 99 ч ( 3 часа в неделю, 33 учебные недели 1 день), во 2,3,4 классах – по 102 часа ( 3 часа в неделю, 34 учебных недели в каждом классе).

### **Учебно-тематический план при трёхразовых занятиях в неделю**

Учебные разделы	Количество часов				Кол-во часов по рабочей программе
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	

Основное содержание	99	102	102	102	405
<b>1.Знание о физической культуре</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>12</b>
1.1.Физическая культура	1	1	1	1	4
1.2.Из истории физической культуры	1	1	1	1	4
1.3.Физические упражнения	1	1	1	1	4
<b>2.Способы физкультурной деятельности</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>12</b>
2.1Самостоятельные занятия	1	1	1	1	4
2.2Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	1	1	1	4
2.3Самостоятельные игры и развлечения	1	1	1	1	4
<b>3.Физическое совершенствование</b>	<b>93</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>381</b>
3.1Физкультурно – оздоровительная деятельность	2	2	2	2	8
<i>3.2Спортивно – оздоровительная деятельность</i>	<i>91</i>	<i>94</i>	<i>94</i>	<i>94</i>	<i>373</i>
3.2.1.Гимнастика с основами акробатики	21	21	21	21	84
3.2.2.Легкая атлетика	24	25	25	25	99
3.2.3.Лыжные гонки	20	20	20	20	80
3.2.4. Плавание					
<i>3.3.4.Спортивные и подвижные</i>	<i>26</i>	<i>28</i>	<i>28</i>	<i>28</i>	<i>110</i>

<i>игры</i>					
3.3.4.1. На материале гимнастики с основами акробатики	8	6	6	6	
3.3.4.2 На материале легкой атлетики	6	6	6	6	
3.3.4.3 На материале лыжной подготовки	6	6	6	6	
3.3.4.4 На материале спортивных игр	6	8	8	8	
<i>3.2.5.Общеразвивающие упражнения</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>24</i>
3.2.5.1.На материале гимнастики с основами акробатики	2	2	2	2	8
3.2.5.2.На материале легкой атлетике	2	2	2	2	8
3.2.5.3.На материале лыжных гонок	1	1	1	1	8
3.2.5.4 На материале плавания	1	1	1	1	
<b>Количество часов в год</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>405</b>

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

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

Критериями оценки по физической культуре выступают *качественные и количественные показатели*.

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

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

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

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

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

Оценка успеваемости учащихся, *освобождённых от физических нагрузок*, складывается из качественных критериев успеваемости учащегося, к которым относятся: степень овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы физкультурно-оздоровительной деятельности, включенных в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

***Формой проведения годовой промежуточной аттестации 1 – 4 классах считать теоретическое и практическое тестирование.***

**Тематическое планирование (1 – 4 классы) 3 часа в неделю**

<b>Содержание курса</b>	<b>Тематическое планирование</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся (УУД)</b>
<b>1.Знания о физической культуре (12часов)</b>		
<b>1.1 Физическая культура (4ч)</b>		
<p>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.</p>	<p>Понятия о физической культуре: физическая как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья. Основные способы передвижения человека: ходьба, бег, прыжки, лазание, ходьба на лыжах, плавание.</p>	<p><b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Выявлять</b> различие в основных способах передвижения человека.</p>

<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	<p>Профилактика травматизма: правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.</p>	<p><b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p>
--	---	---

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
<b>1.2. Из истории физической культуры(4ч)</b>		
<p>История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p>	<p>Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII-XIXвв.</p>	

### 1.3. Физические упражнения (4ч)

<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.</p> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	<p>Представление о физических упражнениях: физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Представление о физических качествах: характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Общее представление о физическом развитии и о физической подготовке.</p> <p>Что такое физическая нагрузка.</p> <p>Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.</p>	<p><b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p><b>Характеризовать</b> показатели физического развития.</p> <p><b>Характеризовать</b> показатели физической подготовки.</p> <p><b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p>
--	--	---

### Способы физической культуры(12часов)

#### 2.1. Самостоятельные занятия (4ч)

<p>Составление режима дня.</p> <p>Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений</p>	<p>Режим дня и его планирование.</p> <p>Выполнение простейших закаливающих процедур(правила проведения закаливающих процедур), оздоровительных занятий в режиме дня: утренней зарядки, физкультминутки, (утренняя зарядка и ее составление и выполнение).</p> <p>Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц</p>	<p><b>Составлять</b> индивидуальный режим дня.</p> <p><b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p><b>Оценивать</b> свое состояние(ощущения) после закаливающих процедур.</p> <p><b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p>
--	---	---

<p>для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.</p>	<p>туловища (осанки и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения).</p> <p>Комплексы упражнений для развития физических качеств.</p>	<p><b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.</p>
---	--	---

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
<b>2.2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью(4ч)</b>		
<p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</p> <p>Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических</p>	<p>Измерение показателей физического развития: измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</p> <p>Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p>	<p><b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.</p> <p><b>Измерять</b> показатели развития физических качеств.</p> <p><b>Измерять</b> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.</p>

упражнений.		
<b>2.3. Самостоятельные игры и развлечения(4ч)</b>		
<p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>	<p>Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Народные подвижные игры.</p>	<p><b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>
<b>Физическое совершенствование(246часов)</b>		
<b>3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность(8ч)</b>		
<p>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</p>	<p>Оздоровительные формы занятий (комплексы физических упражнений для утренней зарядки). Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки (оздоровительные формы занятий). Комплексы упражнений на развитие физических качеств (развитие физических качеств). Комплексы дыхательных упражнений (профилактика утомления). Гимнастика для глаз (профилактика утомления).</p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. <b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <b>Осваивать</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p>

глаз.		
<b>3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность(238ч)</b>		
<b>3.2.) Гимнастика с основами акробатики(64ч)</b>		
<p><b>Организующие команды и приемы.</b></p> <p>Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Упоры; седы, упражнения в группировке; перекаты, стойка на лопатках; кувырки вперед и назад;</p> <p>гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации.</p> <p>Например:</p> <p>1) мост из положения лежа на</p>	<p>Построение в шеренгу, колонну по одному( движение и передвижение строем)</p> <p>Строевые действия в шеренге и колонне.</p> <p>Строевые действия в шеренге и колонне (повороты направо, налево); выполнение строевых команд («Равняйся»!, «Смирно»!, «Вольно»!); выполнение перестроений.</p> <p>Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.</p> <p>Размыкание и смыкание.</p> <p>Акробатика:</p> <p>Группировка. Перекаты в группировке.</p> <p>Перекаты в группировке с постановкой рук за головой. Перекаты боком. Упоры и седы.</p> <p>Кувырок вперед в группировки.</p> <p>Стойка на лопатках.</p> <p>Мост из положения лежа на спине.</p> <p>Акробатические комбинации из ранее освоенных элементов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</li> <li>- 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.</li> </ul> <p>Снарядная гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- висы и упоры (вис, вис на согнутых руках; вис завесом, подтягивание в вися, смешанном вися);</li> <li>- перемахи (из вися вперед и назад);</li> </ul> <p>- гимнастическая комбинация из разученных элементов из вися стоя</p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p> <p><b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p><b>Описывать</b> технику разучивания акробатических упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических</p>

<p>спине, опустится в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p>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</p>	<p>присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опусканием назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со входом вперед ноги.</p> <p style="text-align: center;"><b>Опорный прыжок:</b></p> <p style="text-align: center;">Прыжки на стопку матов с разбега – вскок в упор; опорный прыжок через гимнастического козла; вскок в упор присев, соскок прогнувшись.</p> <p style="text-align: center;">Развитие физических качеств.</p> <p style="text-align: center;">Прикладная гимнастика:</p> <p style="text-align: center;">Прыжки через короткую скакалку (подбор скакалки, техника прыжков, завязывание скакалки);</p> <p style="text-align: center;">Упражнение с длинной вращающейся скакалкой (вращение, пробегание, прыжки).</p> <p style="text-align: center;">Передвижение по наклонной гимнастической скамейке (в упоре присев, стоя на коленях).</p> <p style="text-align: center;">Подтягивание лежа на животе на гимнастической скамейке.</p> <p style="text-align: center;">Комбинированное лазание: лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.</p> <p style="text-align: center;">Перелазание через горку матов, гимнастического коня.</p> <p style="text-align: center;">Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания.</p>	<p>упражнений на спортивных снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Осваивать</b> технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной</p>
---	---	--

<p>упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация . Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, оаускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через</p>		<p>направленности. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>
---	--	--

<p>гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>		
--	--	--

### 3.2. Легкая атлетика(50ч)

<p><b>Беговые упражнения:</b> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим</p>	<p>Беговая подготовка.</p> <p>Обычный бег. Бег с ускорением.</p> <p>Бег с изменением направления, ритма и темпа движения. Бег с заданиями. Бег из различных положений.</p> <p>Высокий старт. Бег с высокого старта с последующим ускорением до 15 – 20 м.</p>	<p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p>
--	---	---

<p>ускорением.</p> <p><b>Прыжковые упражнения:</b> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p>	<p>Бег с высокого старта на короткие дистанции (30, 60 м.).</p> <p>Соревновательный бег на 30. 60 м.</p> <p>Челночный бег 3x10м.</p> <p>Эстафетный бег.</p> <p>Бег с равномерной скоростью (от 1 до 6 мин.).</p> <p>Бег с равномерной скоростью по слабопересеченной местности с преодолением малых препятствий.</p> <p>Прыжковая подготовка:</p> <p>Прыжки на одной ноге, на двух на месте.</p> <p>Прыжки на одной ноге , на двух с продвижением вперед. Многоскоки.</p> <p>Прыжки на заданное расстояние.</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.</p> <p>Спрыгивание и запрыгивание (высота 40 – 60 см)</p> <p>Прыжок в высоту с прямого разбега.</p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты,</p>
---	--	--

<p><b>Броски:</b> большого мяча(1кг) на дальность разными способами.</p> <p><b>Метание:</b> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	<p>Броски большого мяча из положения сидя и стоя двумя руками сверху, от груди, снизу, одной рукой.</p> <p>Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча на заданное расстояние. Метание малого мяча на дальность с места и с разбега.</p>	<p>выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. <b>Описывать</b> технику бросков большого набивного мяча. <b>Осваивать</b> технику бросков большого мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. <b>Описывать</b> технику метания малого мяча. <b>Осваивать</b> технику малого мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>
---	---	---

<b>3.2..Лыжные гонки(48ч)</b>		
<p><b>Передвижение на лыжах разными способами.</b></p>	<p>Лыжная подготовка.  ТБ. Построение с лыжами в руках, переход к месту занятий. Укладка лыж, надевание креплений.  Размыкание и смыкание приставными шагами.  Повороты переступанием на месте.  Передвижение ступающим шагом без палок и с палками.  Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками.  Прохождение скоростных отрезков.</p>	<p><b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах.  <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  <b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных</p>

<p><b>Повороты; спуски; подъемы; торможения.</b></p>	<p>Прохождение дистанций по учебной лыжне в режиме умеренной интенсивности до 1 – 1,5 км.          Прохождение дистанции до 1 км на результат в соревновательном режиме.          Тактические действия на лыжах:          Повороты переступанием в движении.          Спуски с горы в различных стойках (низкой, средней, высокой) без палок и с палками.          Подъем на пологий склон ступающим шагом. Без палок и с палками.          Подъем на гору «лесенкой» без палок и с палками.          Подъем на гору «елочкой» без палок и с палками.          Торможение «полуплугом» и «плугом».</p>	<p>дистанций разученными способами передвижения.  <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  <b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.  <b>Осваивать</b> технику поворотов, спусков и подъемов.  <b>Проявлять</b> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.</p>
<p><b>3.2.Подвижные и спортивные игры(54ч)</b></p>		

*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, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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

Подвижные игры.

«У ребят порядок строгий», «Не ошибись», «Светофор», «Класс смирно!», «Запрещенное движение»!, «К своим флажкам».

«Два мороза», «Пятнашки», «Пустое место», «Третий лишний», Посадка картошки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Волк во рву», «Удочка», «Эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Перестрелка».

«Самокат», «Быстрые олени», «Охотники и олени», «Подвижная цель», «Снежки», Эстафеты на коротких отрезках без палок и с палками.

**Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.

**Излагать** правила условия проведения подвижных игр.

**Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.

**Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.

**Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.

**Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.

**Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.

**Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр.

**Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.

**Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр.

**Осваивать** технические действия из спортивных игр.

*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; 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.

Спортивные игры:  
Удары внутренней стороной стопы по неподвижному мячу. Остановка мяча подошвой, внутренней стороны стопы.  
Удары внутренней стороны стопы по катящемуся мячу. Остановка мяча подошвой, внутренней стороны стопы.  
Удары внутренней стороны стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча.  
Ведение мяча внутренней стороны стопы правой(левой) ноги по прямой в медленном темпе.  
Ведение мяча внутренней стороной стопы правой(левой) ноги по дуге, «змейкой» в медленном темпе.  
Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.  
Развитие ловкости и координации. П/ игры: «Футбольный слалом», «Жонглеры», «Мяч в кругу». Мини-футбол по упрощенным правилам.  
  
Специальные технические действия без мяча (различные передвижения, бег с заданиями, бег по сигналу.).  
Ловля и передача мяча в парах на месте.  
Ловля и передача мяча в различных перестроениях.

**Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  
**Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  
**Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  
**Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  
**Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.

Ловля и передача мяча в парах в движении.  
Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.  
Ведение мяча правой(левой) рукой в движении по прямой.  
Ведение мяча правой(левой) рукой с изменением направления и скорости движения.  
Броски мяча в щит. Броски мяча в корзину.  
П/ игры: «Играй, играй мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Вызов номеров», «Мяч в корзину», «Попади в обруч»,  
Эстафеты с ведением мяча.

Подбрасывание мяча над собой.  
Прием мяча сверху двумя руками с набрасывания партнером.  
Прием мяча сверху двумя руками в парах.  
Прием мяча сверху двумя руками через сетку.  
Нижняя прямая подача мяча в парах.  
Нижняя прямая подача мяча в парах через сетку.  
П/ игры: «Перестрелка», «Снайперы», «Передал – садись», «Горячая картошка», «Гонка мячей по кругу», «Пионербол».

Общефизическая подготовка (эти упражнения входят в состав различных комплексов упражнений, комплексов упражнений на развитие основных физических качеств.).

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта

Осваивать умение выполнять универсальные физические упражнения.

Развивать физические качества.

--	--	--

## Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

### В начальной школе:

#### *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.

- 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;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

## Коммуникативные универсальные учебные действия

### Выпускник научиться:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологические высказывания, использовать 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;
- учитывать различные 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;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;

### Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать различные мнения и интересы и обосновать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнерами;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

### **Формирование ИКТ – компетентности обучающихся (межпредметные результаты)**

В результате изучения всех без исключения предметов на ступени начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Обучающиеся приобретут опыт работы с гипермедийными информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно – графическое изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в интернете.

### **Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером**

#### **Выпускник научиться:**

- использовать безопасное для органов зрения, нервной системы, опорно – двигательного аппарата, выполнять компенсирующие физические упражнения;
- организовать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

#### **Выпускник научиться:**

- вводить информацию в компьютере с использованием различных технических средств (фото и видеокамеры, микрофоны и т.д.).
- владеть компьютерным письмом на родном языке, набирать текст на иностранном языке, использовать экранный перевод отдельных слов;

- сканировать рисунки и тексты.

### **Планирование деятельности, управление и организация**

#### **Выпускник научиться:**

- определять последовательность выполнения действия, составлять инструкции в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;

- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира;

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

- проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы;

- моделировать объекты и процессы реального мира.

## Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

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

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

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

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

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

### Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Критериями оценки по физической культуре выступают *качественные и количественные показатели.*

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

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

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

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

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

Оценка успеваемости учащихся, *освобождённых от физических нагрузок*, складывается из качественных критериев успеваемости учащегося, к которым относятся: степень овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы физкультурно-оздоровительной деятельности, включенных в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

***Формой проведения годовой промежуточной аттестации 1 – 4 классах считать теоретическое и практическое тестирование.***

## Материально-техническое обеспечение учебного предмета

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол - во
Бревно гимнастическое напольное 3м	1
Козел гимнастический	1
Перекладина навесная	3
Мост гимнастический подкидной	3
Скамейка гимнастическая	10
Скакалки гимнастические	30
Обруч гимнастический	10
Гантели	15
Тренажеры	
Тренажер силовой стационарный	1
Велотренажер	1
Тренажер для пресса	5
Беговая дорожка	1
Легкая атлетика	
Рулетка измерительная	1
Секундомер	2
Спортивные игры	
Щиты баскетбольные с кольцами и сетками	4
Мячи баскетбольные	25
Сетка волейбольная	1
Мячи волейбольные	15
Мячи футбольные	3

Насос для накачивания мячей	2
Ворота футбольные	2
Свисток	2
Форма баскетбольная	10
Лыжная подготовка	
Личный инвентарь обучающихся	-
Лыжная трасса	
Лыжный инвентарь: ботинки, лыжные палки и лыжи	10
Флажки и стойки	15
Средства первой помощи	
Медицинская аптечка	1
Библиотечный фонд	
«Школа 2100». ФГОС. Образовательная система «Школа 2100». Физическая культура. Учебник : 1-2 ; книга 3-4. Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадына. Министерство образования и науки. Москва. БАЛАСС, 2012.	
«Перспектива». Физическая культура. 1 класс: учебник для общеобразовательных организаций/ А.П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. Образования, изд-во «Просвещение», - 4 – изд. – М.: Просвещение, 2014. Физическая культура. 2 класс: учебник для общеобразовательных организаций/ А.П. Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. Акад. Образования, изд-во «Просвещение. – 3 изд. – М.: Просвещение, 2014.	
«Школа России», Физическая культура. 1 – 4 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И Лях. – М. : Просвещение. 2014. (Школа России).	
Учебно-методические пособия и рекомендации.	
Журнал физическая культура в школе.	
Печатные пособия	
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения).	

## **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Закон РФ «Об образовании» №122-Ф-3 в последней редакции от 22 августа 2004г.
2. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007. № 329-ФЗ» (ред. От 21.04.2011г.).
3. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования. (Приказ МО от 5 марта 20-4г. № 1089).
4. А.П. Матвеев. 1 класс. Физическая культура. АО « Просвещение»2017.,2018 г.
- 5 А.П. Матвеев; 2 класс. Физическая культура АО «Издательство «Просвещение». 2017., 2019г.
- 6 Физическая культура.3 класс: / А.П. Матвеев; АО «Издательство «Просвещение». 2018г., 2019г.
7. Матвеев А.П. 4 класс. Физическая культура. АО «Издательство «Просвещение» 2019 г.

**Аннотация**  
**к рабочей программе**  
**по физической культуре**  
**1 – 4 класс**

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура», направлена 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.

**Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной программы начального общего образования и на основании следующих нормативно – правовых документов:**

1. Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 приказ № 273(с изменениями и дополнениями);
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» ;
3. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / [сост. Е. С. Савинов]. — 4-е изд., перераб. — М. : Просвещение, 2013. — 223 с. — (Стандарты второго поколения).

**Рабочая программа соответствует учебно-методическому комплекту, который включает:**

1. ФГОС . Образовательная система «Школа 2100». Физическая культура. Учебник: книга 1-2; книга 3-4. Б.Б.Егоров, Ю.Е. Пересадына. Министерство образования и науки. Москва. БАЛАСС, 2012.
2. Физическая культура. 1 класс: учебник для общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. Акад. Образования, изд-во «Просвещение». – 4 издание. – М.: Просвещение, 2014г.
3. Физическая культура. 2 класс: учебник для общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. Акад. Образования, изд-во «Просвещение». – 3 –е изд. – М.: Просвещение, 2014г.

**Главной целью** реализации программы по физической культуре является:

- основ здорового образа жизни;
- развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Главной задачей** реализации программы по физической культуре:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
4. • совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
  5. • формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
  6. • развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
  7. • обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

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

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение выделяется (270 часов): из них в 1 классе – 99 ч ( 3 часа в неделю, 33 учебные недели 1 день), во 2,3,4 классах – по 102 часа ( 3 часа в неделю, 34 учебных недели в каждом классе).