Муниципальное образование Брюховецкий район

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 11 с. Свободного

муниципального образования Брюховецкий район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического

совета от 29 августа 2016 год,

протокол № 1.

Председатель педагогического

совета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.И.Кравцова.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По физической культуре

Уровень образования начальное общее образование 1-4 классы

Количество часов 405

Учитель Курдыбайло Владимир Викторович

Программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов», издательство «Просвещение», авторы: В. И. Лях, А.А. Зданевич.2012.

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного стандарта начального общего образования, основной образовательной программы МБОУ СОШ № 11с. Свободное муниципального образования Брюховецкий район,учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М. Просвещение, 2012год и является частью Федерального учебного плана для общеобразовательных учреждений Российской Федерации.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе положений нормативно-правовых актов РФ, в том числе:

- Закона Российской Федерации «Об образовании»;

- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

- Приказ Министерства образования РФ от 5 марта 2004 г. N 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»

- Письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки РФ от 7 июля 2005 г. N 03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана».

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2012).

- «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений В.И. Лях – М.: Просвещение, 2011».

Главной целью школьного образования является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

 Это определило **цели** школьного физического воспитания:

**-** форми­рование разностороне физически развитой личности, способ­ной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**-** создание условий для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков.

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

Предлагаемая 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 (городские, малокомплектные и сельские школы);
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* 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.

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.

*Базовый*компонент обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры.

*Вариативный,* позволяющий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно-спортивных занятий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

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

В Федеральном государственном образовательном стандарте и Примерной программе основного общего образования сформу­лированы цели обучения физической культуре в основной школе и требо­вания к результатам освоения содержания курса. Эти целевые установки носят общий характер и задают направленность обу­чения физической культуры в основной школе в целом. В данной рабочей программе они конкретизированы применительно к этапу 1-4 классов с учетом возрастных возможностей учащихся.

 Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе

реализует познавательную и социокультурную цели.

**1. Познавательная цель** предполагает формирование у обучающихся

представлений о физической культуре как составляющей целостной научной

картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о

физической культуре.

**2. Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенции

детей в области выполнения основных двигательных действий, как

показателя физической культуры человека.

В данной программе программный материал делится на две части - *базо­вую* и *вариативную.*

*В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонен­том учебного плана, региональный компонент *(лыжная подготовка заменяется кроссовой).* Базо­вая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

*Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе бас­кетбола. Содержание раздела «Основы знаний 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).

 Содержание остальных разделов ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников, включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

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

**3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с Базисным учебным планом МБОУ СОШ № 11 курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из рас­чёта 3 ч в неделю (всего 405ч): в 1 классе —99ч, во 2 классе — 102ч, в 3 классе— 102ч, в 4 классе— 102ч. Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В прика­зе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

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

Таблица тематического распределения количества часов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| I | II | III | IV |
| 1 | **Базовая часть** | 77 | 78 | 78 | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 17 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 2 | **Вариативная часть** | 22 | 24 | 24 | 24 |
| 2.1 | Подвижные игры c элементами баскетбола | 22 | 24 | 24 | 24 |
|  | Итого | 99 | 102 | 102 | 102 |

В программе программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. *В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент *(лыжная подготовка заменяется кроссовой)*. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных.

**Базовый** компонент обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры.

**Вариативный**, позволяющий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно-спортивных занятий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

**4.ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОНКРЕТНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА,КУРСА;**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

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

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

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

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

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

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

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

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

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

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

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

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

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

 **5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.**

**1 класс (99 часов)**

**Знания о физической культуре -** ( в процессе урока)

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

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с элементами акробатики 17 часов***

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

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

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

***Легкоатлетические упражнения 21 час***

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

***Кроссовая подготовка 21 час***

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра *мини-футбол*:

 а) удары по мячу ногой.

 б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

 в) тактические действия в защите и нападении.

 г) отбор мяча.

5. Бег по пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.

8.Бег с преодолением препятствий.

9.Бег по пересеченной местности.

***Подвижные игры 20 часов***

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

*На материале раздела «Легкая атлетика»:*«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

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

***Подвижные игры c элементами баскетбола 22 часа****:*

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

**2 класс 102 часа**

**Знания о физической культуре (** в процессе урока)

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

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с элементами акробатики 18 часов***

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

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

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

***Легкоатлетические упражнения 21 час***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

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

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

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

***Кроссовая подготовка 21 час***

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра *мини-футбол*:

 а) удары по мячу ногой.

 б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

 в) тактические действия в защите и нападении

 г) отбор мяча.

5. Бег по пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.

8.Бег с преодолением препятствий.

9.Бег по пересеченной местности.

***Подвижные игры 18 часов***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:*«Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

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

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

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

***Подвижные игры c элементами баскетбола 24 часа:***

специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

**3 класс 102 часа**

**Основы знаний о физической культуре (** в процессе урока )

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).

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с элементами акробатики 18 часов***

*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.

 ***Легкоатлетические упражнения 21 час***

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

***Кроссовая подготовка 21 час***

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра *мини-футбол*:

а) удары по мячу ногой.

 б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

 в) тактические действия в защите и нападении

 г) отбор мяча.

5. Бег по пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.

8.Бег с преодолением препятствий.

9.Бег по пересеченной местности.

***Подвижные игры 18 часов***

*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 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».

***Подвижные игры c элементами баскетбола 24 часа:***

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».

**4 класс 102 часа**

**Знания о физической культуре ( в процессе урока)**

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).

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики 18 часов***

*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».

 ***Легкоатлетические упражнения 21 час***

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

***Кроссовая подготовка 21 час***

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра *мини-футбол*:

а) удары по мячу ногой.

 б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

 в) тактические действия в защите и нападении

 г) отбор мяча.

5. Бег по пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.

8.Бег с преодолением препятствий.

9.Бег по пересеченной местности.

***Подвижные игры 18 часов***

*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 спортивных игр:*

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

***Подвижные игры c элементами баскетбола 24 часа:***

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»).

**6.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВ НЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ;**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Предметныерезультаты** | **Метапредметные УДД** | **Личностные** |
| **Познавательные** | **Коммуникативные** | **Регулятивные** |
| ***Знания о физической культуре***  |
|  |
| Понятие о физической культуре.Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.Основные способы передвижения человека.Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазанье, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.Профилактика травматизмаПравила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | *Определять* и кратко *характеризовать* физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными испортивными играми  *Выявлять* различия в основных способах передвижения человека.  *Определять* ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.*Определять* состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной формеОтвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературеФормированиедействиямоделирования | Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.   | Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.  |
| *Из истории физической культуры*  |
| Возникновение первых соревнований.Зарождение Олимпийских игр.История развития физическойкультуры и первых соревнований.Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.Развитие физической культуры в России в ХVII—ХIХ вв.Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью | *Пересказывать* тексты по истории физической культуры*.**Понимать и раскрывать*связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека  | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной формеОтвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе  | Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.  | Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; формирование уважительного отношения к культуре других народов.Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур |
| *Физическиеупражнения* |
| Представление о физических упражнениях.Физические упражнения, ихвлияние на физическое развитиеи развитие физических качеств.Представление о физических качествах.Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.Общее представление о физическом развитии.Общее представление о физической подготовке.Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.Что такое физическая нагрузка.Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | *Различать* упражнения повоздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).*Характеризовать* показателифизического развития.*Характеризовать* показателифизической подготовки. *Выявлять* характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений   | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной формеОтвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе  | Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).  |
|  |
|  |
|  |  |  |  |  |  |
| *Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью* |
| Измерение показателей физического развития.Измерение показателей развития физических качеств.Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечныхсокращенийИзмерение частоты сердечныхсокращений во время выполнения физических | *Измерять* индивидуальныепоказатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартнымизначениями.*Измерять* показатели развития физических качеств.*Измерять*(пальпаторно) частотусердечныхсокращений  | Осознаниеважностифизическогоразвития.  | Формирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,..)Формирование навыков контролировать свое физическое состояние.  | Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) |
|  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |
|  |
|  |  |  |  |  |  |
| *Спортивно-оздоровительнаядеятельность* |
| *Гимнастика с основами акробатики*  |
| Движения и передвижениястроем.*Организующие команды и**приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнениестроевых команд.   Акробатика.*Акробатические упражнения*.Упоры; седы; упражнения вгруппировке; 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 сопорой на руки в упор присев*;*2) кувырок вперед в упорприсев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях сопорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.Снарядная гимнастика.Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.Гимнастическая комбинация.Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах,согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.Опорный прыжок: с разбегачерез гимнастического козла. Прикладная гимнастика*Гимнастические упражнения**прикладного характера*. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосыпрепятствий с элементами | *Осваивать* универсальныеумения, связанные с выполнением организующих упражнений.*Различать и выполнять* строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».*Описывать* технику разучиваемых акробатических упражнений.*Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.*Осваивать* универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучиванииакробатических упражнений.*Выявлять* характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.*Осваивать* универсальныеумения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитиефизических качеств.*Соблюдать* правила техники безопасности при выполненииакробатических упражнений.*Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.*Описывать* технику гимнастических упражнений на снарядах*.**Осваивать* технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.*Осваивать* универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучиваниии выполнении гимнастическихупражнений.                   *Выявлять и характеризовать*ошибки при выполнении гимнастических упражнений.*Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.*Соблюдать* правила техникибезопасности при выполнениигимнастических упражнений.*Описывать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности.*Осваивать* технику физических упражнений прикладнойнаправленности. | Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.  | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииакробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  | Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.Способы организации рабочего места.Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.  | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.  . |
| *Легкая атлетика*  |
| Беговая подготовка.*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. Прыжковая подготовка.*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Броски большого мяча.*Броски:* большого мяча (1 кг)на дальность разными способамиМетание малого мяча*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность  | *Описывать* технику беговых упражнений.*Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.*Осваивать* технику бега различными способами.*Осваивать* универсальныеумения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.*Осваивать* универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.*Проявлять* качества силы,быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.*Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.*Описывать* технику прыжковых упражнений.*Осваивать* технику прыжковых упражнений.*Осваивать* универсальныеумения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.*Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.*Осваивать* универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.*Проявлять* качества силы,быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.*Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.*Описывать* технику бросков большого набивного мяча.*Осваивать технику бросков большого мяча.**Соблюдать* правила техники безопасности при выполнениибросков большого набивного мяча.*Проявлять* качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.*Описывать* технику метания малого мяча.*Осваивать* технику метания малого мяча.*Соблюдать* правила техники безопасности при метании малого мяча.*Проявлять* качества силы,быстроты и координации при метании малого мяча | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.   | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииупражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.   |
| *Лыжныегонки* |
| Лыжная подготовка.*Передвижение на лыжах**разными способами.* Технические действия на лыжах*Повороты; спуски; подъемы; торможения*  | *Моделировать* технику базовых способов передвижения на лыжах.*Осваивать* универсальныеумения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.*Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.*Проявлять* выносливость при прохождении тренировочныхдистанций разученными способами передвижения.*Применять* правила подбора одежды для занятий лыжнойподготовкой.*Объяснять* технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.*Осваивать* технику поворотов, спусков и подъемов.*Проявлять* координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов  | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.   | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииупражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.   |
| *Подвижные и спортивные игры* |
| Подвижные игры.*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровыезадания 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.Спортивные игры.*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 материалебаскетбола.*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.Общефизическая подготовкаОбщеразвивающие упражнения из базовых видов спорта  | *Осваивать* универсальныеумения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.*Излагать* правила и 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* универсальныеумения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.*Проявлять* быстроту и ловкость во время подвижных игр.*Соблюдать* дисциплину иправила техники безопасностиво время подвижных игр.*Описывать* разучиваемыетехнические действия из спортивных игр.*Осваивать* техническиедействия из спортивных игр.*Моделировать* техническиедействия в игровой деятельности.*Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.*Осваивать* универсальныеумения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.*Выявлять* ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.*Соблюдать* дисциплину иправила техники безопасности в условиях учебной и игровойдеятельности.*Осваивать* умения выполнять универсальные физические упражнения.*Развивать*физическиекачества. | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.   | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииупражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.   |

**7. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| 1. | Основнаялитературадля  учителя |   |
| 1.1. | Стандарт  начального общего образования по физической культуре | Д |
| 1.2. | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012. | Д |
| 1.3. | Лях В.И. Физическая культура 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций.Москва «Просвещение» 2013. | Ф |
| 1.4. | Рабочая программа по физической культуре  | Д |
| 2. | Дополнительная литература для учителя |   |
| 2.1. | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Ф |
| 2.2. | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт,  1998. | Д |
| 2.3. | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории  и методики физического воспитания 2001г. | Д |
| 2.4. | Школьникова  Н.В.,  Тарасова  М.В.  Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы.  Издательство «Первоесентября» 2002 г. | Д |
| 2.5. | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998. | Д |
| 2.6. | Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре  1-4  класс, Москва «Вако» 2006 | Д |
| 3. | Дополнительнаялитературадляобучающихся |   |
| 3.1. | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |
| 4. | Техническиесредстваобучения |   |
| 4.1. | Музыкальныйцентр | Д |
| 4.2. | Аудиозаписи | Д |
| 5. | Учебно-практическоеоборудование |   |
| 5.1. | Бревногимнастическоенапольное | П |
| 5.2. | Козелгимнастический | П |
| 5.3. | Канатдлялазанья | П |
| 5.4. | Перекладинагимнастическая (пристеночная) | П |
| 5.5. | Стенкагимнастическая | П |
| 5.6. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной  4 м) | П |
| 5.7. | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 5.8. | Мячи:  набивные весом 1 кг, малый  мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 5.9. | Палкагимнастическая | К |
| 5.10. | Скакалкадетская | К |
| 5.11. | Матгимнастический | П |
| 5.12. | Гимнастическийподкидноймостик | Д |
| 5.13. | Кегли | К |
| 5.14. | Обручпластиковыйдетский | Д |
| 5.15. | Планка для прыжков в высоту | Д |
| 5.16. | Стойка для прыжков в высоту | Д |
| 5.17. | Флажки: разметочные с опорой, стартовые | Д |
| 5.18. | Лентафинишная |   |
| 5.19. | Рулеткаизмерительная | К |
| 5.20. | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям |   |
| 5.21. | Лыжи детские (с креплениями и палками) | П |
| 5.22. | Щитбаскетбольныйтренировочный | Д |
| 5.23. | Сетка для переноски и хранения мячей | П |
| 5.24. | Сеткаволейбольная | Д |
| 5.25. | Аптечка | Д |

 **Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса**

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 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).

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольныеупражнения | 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 | Коснутьсялбомколен | Коснутьсяладонямипола | Коснутьсяпальцамипола | Коснутьсялбомколен | Коснутьсяладонямипола | Коснутьсяпальцамипола |
| 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 | Безучетавремени |

2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 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).

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольныеупражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснутьсялбомколен | Коснутьсяладонямипола | Коснутьсяпальцамипола | Коснутьсялбомколен | Коснутьсяладонямипола | Коснутьсяпальцамипола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 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).

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольныеупражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |   |   |   |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |   |   |   | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

       знать и 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).

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

 Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее1экземпляра на 2учеников);

П – комплект

**Используемый материал:**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2012
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.
8. Жуков М.Н. «Подвижные игры»: Учеб.для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с
9. Диск: образовательные программы и стандарты. Тематическое планирование. Физическая культура.; издательства «Учитель», 2010