**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ХОЛОДНЯНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено** на педагогическом советеПротокол № \_\_\_\_\_\_ от«\_\_\_\_\_» августа 2021 г. | **Согласовано**заместитель директора МБОУ «Холоднянская СОШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/В.Н.Агафонова/«\_\_\_\_\_» августа 2021 г. | **Утверждено** Директор МБОУ «Холоднянская СОШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Л.И.Поташкина/Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от«\_\_\_\_» августа 2021 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету физическая культура**

**1-я ступень начального общего образования 1-4 классы**

**уровень базовый ФГОС второго поколения**

**270 часов**

Разработал:

Кулаков Александр Васильевич учитель физической культуры

Высшей МБОУ «Холоднянская СОШ» Прохоровского района, Белгородской области

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре разработана для учащихся 1-4 классов МБОУ «Холоднянская СОШ» на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы начального общего образования на основе авторской программы В.И.Ляха, А.А.Зданевича (комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 / В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2012 г.), Примерной образовательной программы и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Лях В.И. Физическая культура.1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. В.И.Лях – М.: Просвещение, 2012.
2. Лях В.И. Физическая культура.1-4 классы, Рабочие программы. В.И.Лях.- М.: Просвещение, 2012.

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

* Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
* Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
* Примерной программе начального общего образования;
* ПриказеМинобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

В соответствии с инструктивно-методическим письмом «О преподавании в начальных классах общеобразовательных учреждений Белгородской области» учителям начальных классов в процессе работы необходимо руководствоваться следующими нормативными документами:

* Конституция Российской Федерации (ст.43).
* Закон РФ от 29.12.2012 года № 273-Ф3 статьи 10,11,12,28,29,30,47,55,66 "Об образовании в Российской Федерации"( вступает в силу с 01.09.2013).
* Типовое положение об общеобразовательном учреждении, утвержденное постановлением Правительства РФ от 19 марта 2001 года №196.
* Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.№2821-10), «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года.
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования», (зарегистрирован в Минюсте 22.12.2009 рег. №17785).
* Федеральный государственный стандарт начального общего образования (Приложение к приказу Минобрнауки России от 06.10 2009г. № 373).
* Приказ Минобрнауки РФ от 26 ноября 2010 года № 1241 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373, зарегистрировано в Минюсте РФ 04 февраля 2011 года № 19707.
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 22 сентября 2011 г. N 2357 “О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373” (зарегистрирован в Минюсте РФ 12 декабря 2011 г., регистрационный N 22540).
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 27 декабря 2011 г. № 2885, зарегистрирован в Минюсте РФ 21 февраля 2012 года №23290«Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных к использованию в образовательном процессе) в общеобразовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования, имеющих государственную аккредитацию на 2012-13 учебный год.
* Приказ Минобрнауки РФ от 14.12.2009 № 729 (ред. от 13.01.2011) "Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 15.01.2010 № 15987).
* Приказ Минобрнауки РФ от 13.01.2011 №2 "О внесении изменений в перечень организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 08.02.2011 № 19739)
* Письмо Минобразования РФ от 12.07.2000 N 22-06-788 «О создании безопасных условий жизнедеятельности обучающихся в образовательных учреждениях».
* Письмо Министерства образования и науки РФ от 24 октября 2011 г. №МД-1427/03 «Об обеспечении преподавания комплексного учебного курса ОРКСЭ».
* Письмо Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011 N 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
* Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 апреля 2014 года № 08-548«О федеральном перечне учебников»;
* Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования" на 2013 - 2020 годы (постановление Правительства РФ от 22 ноября 2012 г. N 2148-р).(постановление Правительства РФ от 15 апреля 2014 г. N295).

**Региональный уровень**

* Постановление Правительства Белгородской обл. от 28.10.2013 N 431-пп "Об утверждении Стратегии развития дошкольного, общего и дополнительного образования Белгородской области на 2013 - 2020 годы".
* Долгосрочная целевая программа «Развитие образования Белгородской области на 2011-2015 годы», утвержденная постановлением Правительства Белгородской области от 02 октября 2010 г. № 325-пп (с внесенными изменениями от 24.12.2012г. №549-пп).

**Общая характеристика учебного курса**

Учитывая возрастно-половые особенности младших школьников, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

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, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности

 ***Программа обучения физической культуре направлена на:***

* реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях 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 личностных, метапредметных и предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязатель­ный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 60 часов в 1 классе (33 учебные недели, 2 часа в неделю), во 2-4 классах по 68 часа в год (в каждом классе по 2 часа в неделю, 34 учебных недели), 270 часов (на весь курс 1-4 класс).Третий час физической культуры в 1-4 классах выведен в рамки спортивно-оздоровительной внеурочной деятельности.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе используется учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб.для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2016., который входит УМК предметной линии В.И Ляха, А.А. Зданевича.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базо­вуюи вариативную. В базовую частьвходит материал в соответствии с федеральным компонен­том учебного плана. Базо­вая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная частьвключает в себя программный материал по подвижным играм на основе спортивных игр. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы. Отличительной особенностью препо­давания физической культуры в первом классе является игровой метод в 1 четверти. Большинст­во заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры. Количество уроков в 1 классе составляет 12 ч, вместо 18 ч., что связано со ступенчатым режимом обучения. Потому для выполнения программы объединяются смежные темы.

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

Основным видом контроля является текущий контроль, локальный, оперативный и итоговый.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| **Класс** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **1** | **Базовая часть** | **55** | **52** | **52** | **52** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | 16 | 12 | 12 | 12 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 | 12 | 12 | 12 |
| 1.4 | Легкая атлетика, кроссовая подготовка | 10 | 14 | 14 | 14 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 15 | 14 | 14 | 14 |
| 1.6 | Плавание\* |  |  |  |  |
| **2** | **Вариативная часть** | **6** | **16** | **16** | **16** |
| 2.1 | Связанные с региональными и национальными особенностями |  | 8 | 8 | 8 |
| 2.2 | По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта | 6 | 8 | 8 | 8 |
| **Итого**  | **61** | **68** | **68** | **68** |

**Содержание программы.**

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, спо­собы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

1-2 классы.Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в про­странстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движе­ниях и передвижениях человека.

*1-4 классы.* Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

1. **Социально-психологические основы.**

*1-2 классы.* Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и ре­жима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

*3-4 классы.* Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполне­ния. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упраж­нениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением ампли­туды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физиче­ских качеств.

1. **Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

*1-2 классы.* Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

*3-4 классы.* Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

1. **Подвижные игры.**

*1-4 классы.* Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила прове­дения и безопасность.

1. **Гимнастика с элементами акробатики.**

*1-4 классы.* Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслаб­ления мышц.

1. **Легкоатлетические упражнения.**

*1-2 классы.* Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость;* названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техни­ка безопасности на занятиях.

*3-4 классы.* Понятие *эстафета.* Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительно­сти бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

**2. Демонстрировать.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку.с. | 6.5 | 7,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 130 | 125 |
| Сгибание рук в висе лежа, количество раз |  | 4 |
| Выносливость | Бег 1000 м | Без учета времени |
| Координация | Челночный бег 3x10 м/с |  11.0 |  11,5 |

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Согласно Базисному и учебному плану на 2019-2020 учебный год на уроки физической культуры в 1 классе выделяется 66 ч (2 часа в неделю, 33 учебные недели в год), во 2-4 классах по 68 ч (2 часа в неделю, 34 учебные недели в год). Всего на учебный курс физическая культура в начальной школе отводится 270 часов. Преподавание физической культуры в 1-4 классах осуществляется за счет федерального компонента УБП на основе ФГОС второго поколения. Третий час физической культуры выведен в рамки внеурочной деятельности с целью организации оздоровления и развития детей.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Требования к уровню подготовки учащихся**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего 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;
* 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 учётом требований её 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:

Знания о физической культуре

**Выпускник научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
* *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

***Способы физкультурной деятельности***

**Выпускник научится:**

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

***Выпускник получит возможность научиться***:

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

***Физическое совершенствование***

**Выпускник научится:**

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

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

Раздел программы *гимнастика с основами акробатики* ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

|  |  |
| --- | --- |
| Универсальные учебные действия (УУД) | Результат |
| *Личностные* | - мотивационная основа на занятия гимнастикой;-учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. |
| *Регулятивные* | -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;*- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;*- адекватно воспринимать оценку учителя;-оценивать правильность выполнения двигательных действий. |
| *Познавательные* | - осуществлять анализ выполненных действий;- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики;- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. |
| *Коммуникативные* | - уметь слушать и вступать в диалог;-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций. |

Планируемые результаты реализации раздела гимнастика с основами акробатики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

* приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
* развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Ученик научится:**

* способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;
* терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;
* правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений;
* соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

***Ученик получит возможность научиться:***

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

**Раздел программы: легкоатлетические упражнения**

***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; высокий и низкий старт с последующим старто­вым ускорением.

***Прыжки:***на месте (на одной, на двух, с поворота­ми вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высо­ту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги.

***Броски:***большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.

***Метание:***малого мяча на дальность способом «из-за головы» стоя на месте и «из-за головы через плечо» с разбега.

**Подвижные игры на материале легкой атлетики***:* «Два мороза», «Пятнашки», «Салки», «Не попади в болото», «Пинг­вины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по мес­там», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номе­ров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч со­седу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышелов­ка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Раздел программы лёгкая атлетика ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

|  |  |
| --- | --- |
| Универсальные учебные действия (УУД) | Результат |
| *Личностные* | - мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. |
| *Регулятивные* | -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;*- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;*- адекватно воспринимать оценку учителя;-оценивать правильность выполнения двигательных действий. |
| *Познавательные* | - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. |
| *Коммуникативные* | - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;-участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. |

Планируемые результаты реализации раздела лёгкой атлетики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

* приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
* развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;
* способам формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Ученик научится:**

* и особенностям движений и передвижений человека;
* выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
* способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;
* правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
* технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

***Ученик получит возможность научиться:***

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

**Раздел программы: лыжная подготовка**

***Организующие команды и приемы****:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лы­жи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

***Передвижения на лыжах****:* ступающим и скользя­щим шагом; попеременным двухшажным и одновре­менным одношажным и двухшажным ходом; чередо­вание шагов и ходов во время передвижения по дис­танции.

***Повороты****:* переступанием на месте и в движении; «упором».

***Спуски****:* в основной и низкой стойке.

***Подъемы****:* ступающим и скользящим шагом.

***Торможение****:* палками и падением.

**Подвижные игры на материале лыжной подготовки:**«Салки на марше», «На буксире», «Финские санки», «Два до­ма», «По местам», «День и ночь», «Кто дольше про­катится», «Куда укатиться за два шага», «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы», «Круговая лапта».

Раздел программы *лыжной подготовки* ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

|  |  |
| --- | --- |
| Универсальные учебные действия (УУД) | Результат |
| *Личностные* | - мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе;-учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой. |
| *Регулятивные* | -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);*- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;*- адекватно воспринимать оценку учителя;-оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. |
| *Познавательные* | - осуществлять анализ выполненных действий;- активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;- выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без. |
| *Коммуникативные* | - уметь слушать и вступать в диалог;- способен участвовать в речевом общении. |

Планируемые результаты реализации раздела лыжная подготовка:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

* приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности при занятия лыжной подготовкой;
* развитие самостоятельности при выполнении упражнений для занятий лыжами;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Ученик научится:**

* способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах;
* выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах;
* терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
* способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по лыжной подготовке;
* правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены при занятиях на улице с использованием закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
* технике выполнения передвижения на лыжах; соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

***Ученик получит возможность научиться:***

* составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие специальной и скоростной выносливости, на формирование правильной осанки;
* вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
* организовывать и проводить самостоятельные формы занятий на свежем воздухе, на лыжах; закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
* уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры

**Содержание тем учебного курса**

**1 класс**

**Знания о физической культуре**

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.

**Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики**

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).

**Легкая атлетика**

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.

**Лыжные подготовка**

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

**Подвижные игры**

**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»; 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 «Лыжная подготовка»:**«Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

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

**2 класс**

**Знания о физической культуре**

*Физическая культура.* Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.

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

*Физические упражнения.* Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

*Самостоятельные занятия.* Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

*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 спортивных залах)

**Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушения 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. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перлазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке

*Легкая атлетика.* Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками 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 передвижением, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможения.

*Плавание.* Подводящие упражнения: вхождение на воду, передвижение по дну бассейна, упражнения на всплывание, лежание и скольжение, упражнения на согласования рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

*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, ловкость, быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость, 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. Народные подвижные игры разных народов.

**Раздел программы: гимнастика с элементами акробатики**

***Организующие команды и приемы****:* построение в шеренгу и колонну; основная стойка и команда «Смир­но!»; стойки по команде «Вольно!» и «Равняйсь!»; раз­мыкание в шеренге и колонне, на месте и в движении; команды «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»; по­строение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» («Напра­во!»); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по два в шеренге и ко­лонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

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

***Прикладно-гимнастические упражнения****:* пере­движение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной, к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с эле­ментами лазанья, поочерёдно перемахом правой и левой ногой, переползания; танце­вальные упражнения (стилизованные шаги польки); хождение по наклонной гим­настической скамейке; упражнения на низкой перекладине — вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

**Подвижные игры на материале гимнастики с основами акроба­тики:**игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений ти­па «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Пет­рушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конни­ки-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отга­дай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка кар­тофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Уверты­вайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа:«Вере­вочка под ногами», «Эстафета с обручами»)

**3 класс**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

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

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

***Легкая атлетика***

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

***Лыжные гонки***

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

*Поворот* переступанием.

***Подвижные игры***

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

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

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

*На материале спортивных игр:*

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

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

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

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

**4 класс**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положения тела в пространстве (стой­ки, седы, упоры, висы). Основные формы движений (вращатель­ные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и пе­редвижениях человека.

Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.

Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражне­ний и подвижных игр с использованием основных форм движе­ний. Измерение роста, веса, окружности плеча и силы мышц (динамометрия).

Социально-психологические основы. Влияние физических уп­ражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быст­рота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развити­ем; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирова­ние в процессе занятий физическими упражнениями.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание, передвижение на лыжах, плавание) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движе­ния в условиях игровой и соревновательной деятельности. Кон­троль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Осенью и зимой при­нимать воздушные ванны 2 раза в день. Сначала по 5-10 мин, постепенно довести до 30-60 мин (температура воздуха от +22 до – 16 °С). Воздушные ванны рекомендуются в сочетании с за­нятиями гимнастикой, подвижными и спортивными играми. Ле­том световоздушные ванны – 10-60 мин и дольше. Солнечные ванны. В средней полосе между 9-11 ч от 4 до 60 мин (на все тело). Водные процедуры. Обтирание – рано утром, после заряд­ки или до дневного сна 2-3 мин. Обливание – утром после за­рядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40-120 с (в зависи­мости от возраста, индивидуальных особенностей). Душ – утром перед едой или перед дневным сном, 90-120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха +24 °С, воды от +20 °С, продолжительность около 2 мин. В дальнейшем пре­бывание в воде может быть постепенно увеличено до 10-15 мин. Хождение босиком. Осенью и зимой начинать с нескольких ми­нут хождения босиком в комнате с постепенным увеличением продолжительности процедуры. Летом хождение по траве и грун­ту. При хорошем состоянии здоровья зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10-40 с.

Способы саморегуляции. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мыш­цы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.

Способы самоконтроля. Измерение массы тела. Приемы изме­рения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

**Подвижные игры**

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных дви­гательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности дей­ствий, выработку умения выполнять правила общественного по­рядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведе­нию игр, нежели к их собственному содержанию.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав по­движных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенст­вование координационных и кондиционных способностей (спо­собностей к реакции, ориентированию в пространстве и во вре­мени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с парт­нером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игро­вой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Программный материал по подвижным играм (табл. 2) сгруп­пирован по преимущественному воздействию их на соответст­вуйте двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия про­ведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др. Система упражнений с большими и малыми мячами состав­ляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой шко­лой овладел каждый ученик начальных классов. Движения с мя­чом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

**Гимнастика с элементами акробатики**

Гимнастические упражнения являются одной из основных час­тей содержания уроков физической культуры, физкультурно-оздо­ровительных мероприятий в режиме школьного дня, внеклассной работы и самостоятельных занятий. В программный материал 1-4 классов входят простейшие виды построений и перестрое­ний, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнооб­разными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упраж­нения и упражнения на гимнастических снарядах (табл. 3).

Большое значение имеют общеразвивающие упражнения без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разно­образные задачи, и прежде всего образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию учителя, а затем самостоятельно, учащи­еся получают представление о разнообразном мире движений, который особенно на первых порах является для них новым и необычным. Именно новизна и необычность являются теми признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, со­действующим развитию разнообразных координационных спо­собностей. Количество общеразвивающих упражнений фактичес­ки безгранично. При их выборе для каждого урока следует идти от более простых, освоенных к более сложным. В урок следует включать от 3-4 до 7-8 таких упражнений. Затрачивая на каж­дом занятии примерно 3-6 мин на общеразвивающие упражне­ния без предметов, уже через несколько месяцев регулярных за­нятий можно значительно улучшить у учащихся начальной шко­лы кинестезические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Учитель должен постоянно уделять внимание правильному (т. е. адекват­ному и точному), а также своевременному (например, под счет или музыку) выполнению общеразвивающих упражнений. В каждый урок следует включать новые общеразвивающие уп­ражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будет не­интересно ученикам.

Одним из важнейших средств всестороннего развития коор­динационных способностей, усвоения разнообразных навыков (письмо, рисование, резьба, лепка, конструирование), стимули­рования умственной активности младших школьников являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и больши­ми мячами, палками, флажками, лентой, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное коли­чество. Преподаватель должен помнить, что упражнения с пред­метами должны содержать элементы новизны. Если для этой це­ли применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычного двигательного действия. Среди упражнений с предметами наи­большее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

Большое значение в физическом воспитании младших школьников имеют также акробатические и танцевальные упраж­нения. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональ­ностью, возможностью разносторонне влиять на организм, ми­нимальной потребностью в специальном оборудовании.

Выполняя программный материал по построению и перест­роению, желательно чаще проводить их в игровой форме. Осо­бое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и ко­нечностей.

### Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Общеразвивающие упражнения с боль­шими и малыми мячами, гимнастичес­кой палкой, набивным мячом (1 кг), об­ручем, флажками.

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

Упражнения в ви­се стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке.

Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе лёжа согнувшись.

Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.

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

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

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

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

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

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

**Легкоатлетические упражнения**

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

Обычный бег, с изменением направления движения. Равномерный, мед­ленный до 4 мин. Кросс по слабопе­ресеченной мест­ности до 1 км.

Эстафеты «Смена сторон», «Вызов ров», «Круговая эстафета».

Бег от 10 до 20 м.

Прыжки с поворотом 180°, в длину с места; длину с разбега,

Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении движения.

**Лыжная подготовка**

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

Знания по основным требованиям к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами.

**Подвижные игры.**

«Белые медведи», «Пустое место», «Пятнашки», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка», «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель», «Команда быстроногих», «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Снайперы», «Игры с ведением мяча», «Перестрелка».

Ловля и передача мяча в движении, в треугольниках, квадратах, кругах. Броски в цель. Ведение мяча с изменением направления. Удары по воротам в футболе.

Знания по правилам игры, инвентаря, оборудования, организации игр, правила поведения и безопасности.

**Возможные сокращения в тематическом планировании:**

* ТБ – техника безопасности;
* ОРУ – общеразвивающие упражнения;
* КОРУ - комплекс общеразвивающих упражнений;
* СУ – специальные упражнения;
* ПИ – подвижные игра (игры);
* И.П. – исходное положение.

**Формы и средства контроля**

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Лет | Уровень |
| Мальчики | Девочки |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скорость | Бег 30 м, с | 89 |  7,16,8 |  7,0-6,06,7-5,7 |  5,45,1 | 7,37,0 | 7,2-6,26,9-5,6  | 5,65,3 |
| 2 | Координация  | Челночный бег 3×10 м/ с | 89 | 0,410,2 | 10,0-9,59,9-9,3 | 9,18,8 | 11,210,8 | 10,7-10,110,3-9,7 | 9,79,3 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 89 | 110120 | 125-145130-150 | 165175 | 90110 | 125-140135-150 | 155160 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 89 | 750800 | 800-950850-1000 | 11501200 | 550600 | 650-850700-900 | 9501000 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед | 89 | 11 | 3-53-5 |  7,57,5 | 22 | 5-86-9 | 11,513,0 |
| 6 | Сила | Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине. | 89 | 11 | 2-33-4 | 45 | 33 | 6-107-11 | 1416 |

**Уровень физической подготовленности**

**1класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

**2 класс**

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

**3 класс**

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

**4 класс**

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

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Описание материально-техническое обеспечения образовательного процесса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество в % |
| 1 | Основная литература для учителя  |  |
| 1.1 | Стандарт начального общего образования по физической культуре | 100% |
| 1.2 | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011. | 100% |
| 1.3 | Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2011. | 100% |
| 1.4 | Рабочая программа по физической культуре  | 100% |
| 2 | Дополнительная литература |  |
| 2.1 | Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград : Учитель, 2011. | 100% |
| 2.2 | А.Ю. Патрикеев Поурочные разработки по физкультуре 2 класс М.: ВАКО, 2014 | 100% |
| 2.3 | А.Ю. Патрикеев Поурочные разработки по физкультуре 3 класс М.: ВАКО, 2014 | 100% |
| 2.4 | А.Ю. Патрикеев Поурочные разработки по физкультуре 4 класс М.: ВАКО, 2014 | 100% |
| 3 | Учебно-практическое оборудование | 100% |
| 3.1 | Козел гимнастический | 100% |
| 3.2 | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | 100% |
| 3.3 | Скакалка детская | 100% |
| 3.4 | Гимнастический подкидной мостик | 100% |
| 3.5 | Флажки: разметочные с опорой, стартовые | 100% |
| 3.6 | Рулетка измерительная | 100% |
| 3.7 | Лыжи (с креплениями и палками) | 100% |
| 3.8 | Сетка для переноски и хранения мячей | 100% |
| 3.9 | Аптечка | 100% |
| 3.10 | Палки гимнастические | 100% |

**Лист корректировки календарно-тематического планирования**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата план** | **Дата факт.** | **Причина изменений** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |