

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Кислянская средняя общеобразовательная школа»
Юргамышского района

Рассмотрено
на заседании методического совета
МКОУ «Кислянская СОШ»
Протокол № 1 от 27.08.18



**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
1- 4 классы**

Автор-составитель:
Шибанова Л.Н. учитель
физической культуры

с. Кислянское 2018г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе:

- требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, предъявляемых к результатам освоения основной образовательной программы (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");

- примерной образовательной программы начального общего образования (одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, Протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15);

- основной общей образовательной программы начального общего образования МКОУ «Кислянская СОШ»

- Учебно- методический комплекс.

- Программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011г .

- Лях В.И. Физическая культура 1-4 классы. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2011.

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

Цели

школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

Задачи

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Ценностные ориентиры

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.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): **в 1 классе — 99 ч**, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч.

Программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю, 34 учебных недели).

Рабочая программа 1 класса рассчитана на 99 ч (по 3 ч в неделю , 33 учебных недели).

Планируемый результаты

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

1 класс

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего.

Метапредметными результатами

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 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).

Личностные результаты

« Ученик научится»

- 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;

« Ученик получит возможность научиться»

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Регулятивные

«Ученик научится»

- 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;

«Ученик получит возможность научиться»

- 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.

Познавательные результаты

«Ученик научится»

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её 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;

«Ученик получит возможность научиться»

- 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 инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Коммуникативные результаты

«Ученик научится»

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

«Ученик получит возможность научиться»

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.).

Предметные результаты

«Ученик научится»

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 - выполнять строевые упражнения;

«Ученик получит возможность»

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;

2класс

Личностные результаты

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

Метапредметные результаты

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 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).
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

Личностные результаты

« Ученик научится»

- 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;

« Ученик получит возможность научиться»

- *проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;*
- *оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.*

Метапредметные результаты

Регулятивные

«Ученик научится»

- 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;

- 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;

«Ученик получит возможность научиться»

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- 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;

Познавательные результаты

«Ученик научится»

- 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;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

«Ученик получит возможность научиться»

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- 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 инвентарём 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 её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

Коммуникативные результаты

«Ученик научится»

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

«Ученик получит возможность научиться»

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.)

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

Предметные результаты

«Ученик научится»

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

«Ученик получит возможность»

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;

3 класс

Личностные результаты

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

Метапредметные результаты

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный

контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Предметные результаты

- 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).

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

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

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

Личностные результаты

« Ученик научится»

- 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;

« Ученик получит возможность научиться»

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

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

Метапредметные результаты

Регулятивные

«Ученик научится»

- 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;

«Ученик получит возможность научиться»

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

Познавательные результаты

«Ученик научится»

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

«Ученик получит возможность научиться»

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
 - бережно обращаться с инвентарём 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 её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

Коммуникативные результаты

«Ученик научится»

-формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

-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;

-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.

«Ученик 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;

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.)

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

Предметные результаты

«Ученик научится»

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

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

-проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);

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

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

«Ученик получит возможность научиться»

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;

4 класс

Личностные результаты

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

Метапредметные результаты

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- 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).
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

Личностные результаты

« Ученик научится»

- 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;
- « Ученик получит возможность научиться»**
- *проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;*
- *оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.*

Метапредметные результаты

Регулятивные

«Ученик научится»

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; -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.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

«Ученик получит возможность научиться»

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

Познавательные результаты

«Ученик научится»

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

«Ученик получит возможность научиться»

- *выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;*
- *выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;*
- *применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.*
- *оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;*
- *в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;*
- *подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;*
- *находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;*
- *организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;*
- *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 её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;*
- *взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;*

Коммуникативные результаты

«Ученик научится»

- формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- 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;

-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.

«Ученик 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.

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.)

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

Предметные результаты

«Ученик научится»

-вести дневник самонаблюдения;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

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

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

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

«Ученик получит возможность научиться»

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические акробатические комбинации;

-играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Содержание учебного курса **Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг на лыжах Повороты. Подъем на склон «полу- елочкой» и «елочкой» спуск на лыжах. Передвижение на лыжах змейкой. Подвижная игра на лыжах «Накаты». Прохождение дистанции на лыжах. Попеременно двухшажный ход. Одновременно двухшажный ход. Попеременно одношажный ход на лыжах. Одновременно одношажный ход на лыжах. Торможение «плугом».

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

Подвижные игры на основе спортивных игр.

На материале спортивных игр.

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

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

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

Знания о физической культуре

Физическая культура. Гигиена человека. Темп и ритм. Организационно-методические требования на уроках физической культуры Режим дня . Закаливание. Зарядка. Физкультминутка.

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

Из истории физической культуры. Возникновение физической культуры и спорта. Олимпийские игры. Что такое физическая культура. Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической деятельности

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

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Пас и его значение для спортивных игр с мячом. Правила спортивных игр. Волейбол как вид спорта.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

1 класс

Легкая атлетика (20час)

Метание мешочка на дальность. Метание в цель. 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. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту спиной вперед. Полоса препятствий. Бег до 1 км. Бег 30 метров. 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

Тестирование (челночный бег 3+10, 6 минут, Прыжок в длину с места, бег 30 метров.)

Лыжная подготовка (12 час)

Скользкий шаг без палок. Скользящий шаг с палками. Ступающий шаг с палками. Ступающий шаг на лыжах без палок. Поворот переступанием на лыжах с палками. Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок. Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Скользящий шаг на лыжах «змейкой».

Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Поворот переступанием на лыжах без палок. Подвижные игры на лыжах.

Гимнастика с основами акробатики (31час)

Развития координации движений. Разновидности перекатов. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост» . Стойка на голове. Лазанье по гимнастической стенке. Перелезание на гимнастической стенке. Висы на перекладине. Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах. Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Переворот назад и вперед. На брусьях Лазанье по канату. Вращение обруча Тестирование(наклон вперед , подтягивание на перекладине. поднимание туловища, вис на время.)

Подвижные игры с элементами спортивных игр. (30 час)

Русская народная подвижная игра «Горелки» Подвижные игры.«Мышеловка» «Осада города» ,»Хвостики» «Ночная Охота» «Вышибалы через сетку» Эстафеты с мячом.

Индивидуальная работа с мячом. Школа укрощения. Ведения меча. Ловля и броски мяча в парах Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций Броски меча через сетку. Подбрасывание мяча над собой.

Знания о физической культуре (6 час)

Организационно методические указания. Возникновение физической культуры и спорта. Олимпийские игры. Что такое физическая культура. Гигиена человека. Темп и ритм.

2 класс

Легкая атлетика (28 час)

Метание мешочка на дальность. Метание в цель. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту спиной в перед. Полоса препятствий. Броски набивного мяча на дальность, способом «с низу», упражнения с мячами хопами. Бег 1 км. Бег 30 метров.

Тестирование (челночный бег 3+10, 6 минут, Прыжок в длину с места)

Лыжная подготовка (12 час)

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Повороты переступанием на лыжах без палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. Торможение падением на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Подъем на склон «полу-елочкой» и спуск на лыжах. Подъем на склон «елочкой». Передвижение на лыжах змейкой. Подвижная игра на лыжах «Накаты». Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.

Гимнастика с элементами акробатики (31 час)

Упражнения на координацию движений. Кувырок вперед .Кувырок вперед с разбега. Усложненные варианты выполнения кувырка. Стойка на лопатках.. стойка на голове. Лазание и перелезание на гимнастической стенке. Различные виды перелезаний. Вис с зависом одной и двумя ногами на перекладине. Тестирование(наклон в перед , подтягивание на перекладине. поднимание туловища, вис на время.)

Подвижные игры (27час)

Подвижная игры: «Кот и мыши» «Белочка- защитница» «Осада города» и д.р.

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол : Упражнения с мячом.Броски и ловля меча в парах. Броски меча в корзину способом « с низу», «с верху» . Ведение мяча, эстафеты с мячом. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: Упражнения с мячом. Перебрасывание мяча через сетку; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок». «Вышибалы» через сетку

Знания о физической культуре (4 час)

Организационно-методические требования на уроках физической культуры
Физические качества. Режим дня .Частота сердечных сокращений, способы ее измерения

3 класс

Легкая атлетика (20 час)

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. До 1 км. Бег 30 метров. Беговые упражнения.

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

Метание малого меча на дальность, с 3-4 метров в цель. Метание набивного мяча. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Метания мешочка, метание на дальность. Тестирование (челночный бег 3+10, 6 минут, Прыжок в длину с места)

Лыжная подготовка (29 час)

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Повороты переступанием на лыжах без палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. Торможение падением на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Подъем на склон «полу-елочкой» «елочкой» и спуск на лыжах в основной стойке. Подъем на склон «елочкой». Передвижение и спуск на лыжах змейкой. Подвижная игра на лыжах «Накаты». Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Повороты на лыжах переступанием и прыжком. Попеременно двухшажный ход. Одновременно двухшажный ход.

Гимнастика с элементами акробатики (28 час)

Лазание по канату в три приема, лазание и прелезание по гимнастической стенке. Круговая тренировка. Упражнения на гимнастическом бревне, гимнастической стенке. По наклонной гимнастической скамейке.

Подтягивание. Отжимание. Вис на время. Опорный

прыжок. Кувырки. Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Гимнастические упражнения Висы.. Круговая тренировка Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в тройках. Упражнения на гимнастическом бревне. Махи на гимнастической перекладине .Вращение обруча. Висы .Кувырок назад. Опорный прыжок. Тестирование(наклон в перед , подтягивание на перекладине. поднимание туловища, вис на время.)

Подвижные и спортивные игры (20час)

На материале раздела «Спортивные игры»:Эстафеты с мячом.

Футбол: Футбольные упражнения:остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

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

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

Знания о физической культуре (5 час)

Закаливание. Пас и его значение для спортивных игр с мячом. Правила спортивных игр. Волейбол как вид спорта.

4 класс

Легкая атлетика (25 час.)

Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги». Метания мешочка, метание на дальность. Метание малого меча. Бег 1 км. Бег с высокого старта(Стартовое ускорение.Финиширование.) Прыжок в высоту с прямого разбега. Полоса препятствий. Прыжок в высоту способом «перешагивания». Броски набивного меча способом «от груди», правой. левой рукой. Бег 30 метров. Беговые упражнения. Тестирование (челночный бег 3+10, 6 минут, Прыжок в длину с места

Лыжная подготовка (21 час)

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Повороты переступанием на лыжах без палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.Торможение падением на лыжах с палками. Подъем на склон «полу- елочкой» «елочкой» и спуск на лыжах в основной стойке. Подъем на склон «елочкой». Передвижение и спуск на лыжах змейкой. Подвижная игра на лыжах «Накаты» «Подними предмет». Прохождение дистанции 2 км на лыжах.Повороты на лыжах переступанием и прыжком. Попеременно друшажный ход. Одновременно двухшажный ход. Попеременно одношажный ход на лыжах. Одновременно одношажный ход на лыжах. Торможение «плугом».

Гимнастика с элементами акробатики (28 час.)

Подтягивание. Отжимание. Опорный прыжок. Кувырки. Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Гимнастические упражнения Висы. Лазанье по гимнастической стенке и висы. Круговая тренировка Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в тройках. Лазанье по канату в два приема. Упражнения на гимнастическом бревне. Махи на гимнастической перекладине .Вращение обруча. Висы .Кувырок назад. Опорный прыжок. Тестирование(наклон в перед , подтягивание на перекладине. поднимание туловища, вис на время.)

Подвижные и спортивные игры (23 час.)

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель», «Салки на марше», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Невод»

На материале спортивных игр:

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

Баскетбол: Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча в парах на точность. Броски и ловля мяча в парах у стены. Подвижная игра «Осада города» Ведение мяча. Упражнения с мячом. Подвижные игры

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол». «Охотники и утки», «Овладей мячом», Гонка мячей по кругу», «Мяч ловцу», « Снайперы»

Знания о физической культуре (5 час)

Организационно-методические требования на уроках физической культуры
Спортивная игра «Футбол». Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.
Зарядка. Физкультминутка.

Тематическое планирование

(3 часа в неделю)

№	Вид программного материала	класс				Основные виды учебной деятельности
		1	2	3	4	
1	Легкая атлетика	20	28	20	25	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе , беге, прыжках, метании. уметь выполнять технически правильно метание мешочка , малого меча., выполнять разминку в кругу; выполнять прыжки в длину, в высоту, с места. Выполнять разминку в движении, выполнять беговые упражнения, челночный бег. Знать понятия: финиш, старт, дистанция. Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие координации движений какие бывают беговые упражнения. Технику выполнения прыжков в длину, высоту. Технику метания снарядов, челночного бега
2	Лыжная подготовка	12	12	29	21	Уметь бегать в равномерном темпе. Выполняется скользящий шаг на лыжах «змейкой»;

						<p>выполнять подъемы на склон «полу- елочкой» «елочкой» с лыжными палками, а также спуска со склона в основной стойке с лыжными палками</p> <p>Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъема на склон «полу- елочкой» с лыжными палками, а также технику спуска со склона в основной стойке с лыжными палками..Правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъема на склон «полуелочкой» без палок, , технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок с палками, скользящего лыжного шага с палками, а также поворотов переступанием на лыжах с палками</p>
3	Гимнастика с основами акробатики	31	31	28	28	<p>Уметь выполнять строевые упражнения, упражнение в равновесии, акробатические элементы. Лазить по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок. Вращать обруч, выполнять прыжки через скакалку. Выполнять упражнения на брусьях, гимнастической стенке</p> <p>Выполнять висы, кувырки в перед , назад</p> <p>Знать понятия хвататы ,исходное положение, стойка и т.д.</p> <p>Правила проведения круговой тренировки; что такое обруч и как его можно вращать, как проводить разминку с обручами; что такое гимнастические брусья и какие упражнения можно на них выполнять ;что такое гимнастическая стенка и какие упражнения можно на них выполнять, как проводить разминку ; что такое круговая тренировка и какие упражнения могут в нее входить .Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней</p>

						выполнять .Что такое вис .Как проводится разминка с инвентарем, разминка на развитие гибкости. Что такое стойка на голове, , технику выполнения кувырка вперед и стойки на голове.
4	Подвижные и спортивные игры	30	27	20	23	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Владеть мячом. Вести мяч на месте, в движении. Выполнять броски через сетку, в кольцо, на точность. Выполнять разминку с предметами , без предметов, в парах. Знать: Правила игр, стихотворное сопровождение к нем. Что такое ведение мяча. Ведение в движении. Что такое броски и ловля мяча как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет
5	Основы знаний по физической культуре	6	4	5	5	Уметь: Выполнять простейшие закаливающие процедуры, утреннюю зарядку, упражнения на формирование правильной осанки..Передвижение и выполнения упражнений в различном темпе и ритме, в «колонне» и «ширенге». Выполнять игровые упражнения. Знать: Понятия «ширенга», «колонна» Команды «на старт», «внимание», «марш». Историю развития физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Влиянии физической культуры на организм и здоровья человека. Гигиену человека.
всего		99	102	102	102	