

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Одоевская средняя общеобразовательная школа  
Шарьинского муниципального района Костромской области

Рассмотрена на заседании педагогического совета школы  
08.09.2020

Утверждаю  
Директор школы \_\_\_\_\_ О.Л.Сазанова  
Приказ № 92 от 08.09.2020г

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «Физическая культура»***

*начальное общее образование  
Срок освоения программы – 4 года  
Объём курса – 405 часа*

## ***Пояснительная записка***

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования, Концепцией духовно- нравственного воспитания и развития личности гражданина России, Примерной образовательной программой по физической культуре, за основу взята авторская программа УМК по физической культуре В. И. Ляха.

**Цель** программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

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

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

### **Общая характеристика учебного предмета**

В программе материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола, лыжной подготовке, подвижным играм, лёгкой атлетике, гимнастике. 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 со второго полугодия второго класса (или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы).

Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с изменениями, внесёнными в федеральный базисный учебный план курс «Физическая культура», изучается с 1-го по 4-й класс по три часа в неделю. Программный материал делится на две части. Общий объём учебного времени составляет 405 часов. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

### Примерное распределение учебного времени по разделам программы

№	Вид программного материала	Количество часов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Базовая часть	78	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	В процессе урока			
	Физическое совершенствование				
1.2	Подвижные и спортивные игры	32	32	32	32
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14
1.4	Лёгкая атлетика	14	14	14	14
1.5	Лыжная подготовка	16	16	16	16
1.6	Плавание	2	2	2	2
2	Вариативная часть. Предпочтение отдаётся физическим упражнениям, видам спорта, играм, имеющим большое прикладное значение	21	24	24	24
Количество уроков в неделю		3	3	3	3
Количество учебных недель		33	34	34	34
Итого		99	102	102	102

#### Распределение вариативной части.1 класс.9+

Лёгкая атлетика-6 часов.

Гимнастика и акробатика-2 часа.

Подвижные игры- 9 часов.

Лыжная подготовка-4 часа

#### Распределение вариативной части.2 класс.

Лёгкая атлетика-6 часов.

Гимнастика и акробатика-2 часа.

Подвижные игры- 12 часов.

Лыжная подготовка-4 часа

#### Распределение вариативной части.3 класс.

Лёгкая атлетика- 6 часов.

Гимнастика и акробатика-2 часа.

Подвижные игры- 12 часов.

Лыжная подготовка- 4 часа

#### **Распределение вариативной части.4 класс.**

Лёгкая атлетика- 6 часов.

Гимнастика и акробатика-2 часа.

Подвижные игры- 12 часов.

Лыжная подготовка- 4 часа

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

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

### Содержание 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. Режим дня и личная гигиена. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, физическую работоспособность. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.

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

Прохождение учебного материала по разделу «Гимнастика»

Строевые упражнения: повороты «Направо!», «Налево!», размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два.

Ходьба и её разновидности. Беговые и прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения.

Акробатика: группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках с согнутыми ногами, стойка на лопатках с согнутыми ногами, перекатом вперед в упор присев.

Висы и упоры: вис согнувшись, вис прогнувшись, упор стоя, подтягивание из вися лёжа, поднимание туловища.

Прохождение учебного материала по разделу «Легкая атлетика»

Изучение основ техники легкоатлетических упражнений и воспитание двигательных способностей:

- строевые упражнения;
- беговые и прыжковые упражнения;
- равномерный медленный бег;
- бег с изменением длины и частоты шагов;
- бег 30 метров с высокого старта;
- прыжок в длину с места;
- прыжок в шаг с разбега с приземлением на две ноги;
- прыжок в длину с разбега, многоскоки;
- 8 прыжков;
- метание мяча в цель;
- метание мяча на дальность.

Освоения умений владеть мини-баскетбольным мячом и их закрепление в подвижных играх:

- броски и ловля мяча над собой;
- ведение мяча стоя на месте правой, левой рукой и поочередно;
- ведение мяча правой, левой рукой в полуприседе и в полном приседе;
- броски мяча двумя руками снизу в кольцо.

Освоения умений владеть волейбольным мячом и их закрепление в подвижных играх:

- броски и ловля мяча в парах;
- броски и ловля мяча по кругу;
- броски и ловля мяча отскоком от стены;
- броски и ловля мяча над собой.

Прохождение учебного материала по разделу «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», «Запрещенные движения».

На материале раздела «Легкая атлетика»:

- «Не оступись»;
- «Пятнашки»;
- «Волк во рву»;
- «Кто быстрее»;
- «Горелки»; «Рыбки»;
- «Салки на болоте»;
- «Пингвины с мячом»;
- «Быстро по местам»;
- «К своим флажкам»;
- «Точно в мишень»;
- «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»

*Баскетбол:* подвижные игры: «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

*Волейбол:* подвижные игры: «Пионербол», «Перестрелка».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

*Лыжные гонки.*

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

## **2 класс**

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Прохождение учебного материала по разделу «Гимнастика».

Строевые упражнения: команды: «Шире шаг!», «Реже шаг!», «На первый, второй рассчитайся!», перестроение в две шеренги, передвижение по диагонали, противходом, змейкой.

Ходьба и её разновидности. Беговые и прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения.

Акробатика: перекаты в группировке с касанием руками за головой, 2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках, мост из положения «лежа на спине».

Висы и упоры. Подтягивания из виса и вис стоя. Поднимание туловища из положения лёжа. Упражнения на гибкость. Отжимание в упоре лёжа.

Прохождение учебного материала по разделу «Легкая атлетика» Изучение и закрепление основ техники легкоатлетических упражнений и воспитание двигательных способностей:

- строевые упражнения;
- специально-беговые и прыжковые упражнения легкоатлета;
- медленный бег; высокий старт;
- бег 30 метров с высокого старта;
- прыжок в длину с места;
- прыжок в шаге с разбега с приземлением на две ноги;
- многоскоки;
- метание мяча по горизонтальной цели;
- метание мяча из-за головы через плечо на дальность и в цель;
- повторение материала 1-го класса;
- повторное пробегание отрезков 15-20 метров по 2-4 раза;
- челночный бег;
- эстафеты с бегом и прыжками.

Освоение умений владеть мини-баскетбольным мячом и их закрепление в подвижных играх:

- строевые упражнения;
- упражнения на осанку;
- общеразвивающие упражнения;
- беговые и прыжковые упражнения;
- метание теннисного мяча в цель.

Упражнения с мини-баскетбольным мячом:

- броски и ловля над собой;
- передача и ловля мяча по кругу;
- передача и ловля мяча двумя руками от груди стоя у стены;
- ведение мяча шагом по прямой;
- бросок двумя руками от груди в кольцо.

Сюжетные игры. Эстафеты: с бегом, с обручем и кеглями, с мячом и скакалками.

Освоение умений владеть волейбольным мячом и их закрепление в подвижных играх:

- строевые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- беговые и прыжковые упражнения.

Упражнения с волейбольным мячом:

- броски и ловля мяча в парах, в кругу, в колоннах;
- броски и ловля мяча на кисти рук над собой и у стены;
- бросок и ловля двумя снизу в парах.

Эстафеты: с волейбольным мячом, с бегом и прыжками, с кеглями и обручем, с мячами и скакалками.

Прохождение учебного материала по разделу «Подвижные игры»

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:

- «Волна»;
- «Неудобный бросок»;
- «Конники-спортсмены»;
- «Отгадай; чей голос»;
- «Что изменилось»;
- «Посадка картофеля»;
- «Прокати быстрее мяч»;
- эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». «Запрещенные движения»

На материале раздела «Легкая атлетика»:

- «Точно в мишень»;
- «Вызов номеров»;
- «Шишки – желуди – орехи»;
- «Невод»; «Заяц без дома»
- «Пустое место»;
- «Мяч соседу»;
- «Космонавты»;
- «Мышеловка»;
- «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

*Баскетбол:* подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки», «Перестрелка», игры на внимание.

*Волейбол:* подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок», «Снайпер», «Между двух огней», «Пионербол с двумя мячами»

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

*Лыжные гонки.*

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

### **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 волейбол, баскетбол.

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

Физическое совершенствование

Прохождение учебного материала по разделу «Гимнастика»

Строевые упражнения: повороты кругом на месте, перестроение уступами, перестроение из колонны по одному в колонну 3-4 в движении с поворотом.

Ходьба и её разновидности. Беговые и прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения.

Акробатика: кувырок вперед, кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках, «мост» с помощью и самостоятельно, комбинация из освоенных элементов.

Висы и упоры: вис стоя, вис лёжа, вис, согнув ноги, вис прогнувшись, завес двумя на согнутых ногах, вис спиной к гимнастической стенке.

Повторение материала 1-2 классов. Подтягивание в висе (м), в висе лёжа (д). Поднимание туловища. Упражнения на гибкость. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Прохождение учебного материала по разделу «Легкая атлетика»

Изучение и закрепление основ техники легкоатлетических упражнений и воспитание двигательных способностей:

- специально-беговые и прыжковые упражнения легкоатлета;
- равномерный бег;
- высокий старт; бег 30 метров с высокого старта;
- прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (приземление в прыжках);
- метание мяча стоя боком по направлению к метанию;
- метание на дальность отскока и в цель;
- многоскоки;
- повторение пройденного материала в 1-2 классах;
- повторное пробегание отрезков 20-30 метров по 2-4 раза;
- челночный бег;
- подвижные игры и эстафеты.

Освоение умений владеть мини-баскетбольным мячом и их закрепление в подвижных играх:

- строевые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- беговые и прыжковые упражнения.

Мини-баскетбол:

- передвижение правым и левым боком;
- ловля и передача мяча у стены;
- ловля и передача мяча в парах и тройках;
- ведение мяча шагом прямо и по кругу;
- бросок мяча двумя руками от груди в кольцо; эстафеты с передачами; ведением и бросками мяча.

Освоение умений владеть волейбольным мячом и их закрепление в подвижных играх учащимися:

- строевые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- беговые и прыжковые упражнения.

Мини-волейбол:

- передвижение в стойке волейболиста вперед;
- правым и левым боком;
- броски и ловля мяча двумя руками сверху у стен (на фаланги пальцев);
- передача и ловля мяча на фаланги пальцев над собой;
- передача и ловля мяча двумя руками сверху в парах через сетку;
- броски прямой рукой мяча снизу в стену.

Эстафеты с элементами волейбола: с бегом и прыжками, с кеглями и обручами, с мячами и скакалками.

Прохождение учебного материала по разделу «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 спортивных игр:

*Баскетбол:* «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». «Охотники и утки», «Перестрелка», «Между двух огней».

*Волейбол:* «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Пионербол», «Пионербол с двумя мячами», «Снайпер».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

*Лыжные гонки.*

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

#### **4 класс**

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования

физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах)

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение

нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из

разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Прохождение учебного материала по разделу «Гимнастика»

Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по 4 дроблением и сведением, разведением и слиянием, поворот кругом.

Ходьба и её разновидности. Беговые и прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения.

Акробатика:

кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, комбинация из освоенных элементов.

Висы и упоры: вис согнувшись, вис прогнувшись, вис стоя, вис лёжа, поднимание прямых ног в вися, комбинация из висов и упоров.

Повторение пройденного материала 1-3 класса. Подтягивания. Поднимание туловища. Упражнения на гибкость.

Прохождение учебного материала по разделу «Легкая атлетика»

Специальные упражнения легкоатлета:

- равномерный бег;
- низкий старт (команды «на старт», «внимание», «марш»);
- прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (прыжок в шаг);
- метание мяча со скрестного шага;
- бег 30 метров с низкого старта;
- бег в чередовании с ходьбой;
- многоскоки;
- повторение пройденного материала в 1-3 классах;
- повторное пробегание отрезков 30-40 метров по 2-4 раза;
- челночный бег;
- эстафеты с бегом;
- экспресс-тесты (бег 30 метров, подтягивания, прыжок с места, 6-ти минутный бег);
- бег на выносливость.

Прохождение учебного материала по разделу «Баскетбол»

Стойка игрока.

Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед.

Остановка шагом по звуковому сигналу.

Ловля мяча двумя руками на месте и с выходом навстречу мячу.

Передача мяча двумя руками от груди со сменой мест.

Ведение мяча шагом и бегом по прямой правой и левой рукой.

Бросок мяча двумя руками от груди с места из прямого и бокового положений.

Упражнения в парах с набивными мячами.

Прыжки со скакалкой. Челночный бег.

Остановка шагом по звуковому сигналу.

Игры подготовительные к баскетболу.

Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Прохождение учебного материала по разделу «Волейбол»

Стойка игрока.

Перемещение в стойке приставным шагом боком.

Перемещение лицом и спиной вперед  
 Передача мяча двумя руками сверху на месте.  
 Передача мяча сверху двумя руками с выходом под мяч.  
 Приём мяча двумя руками снизу.  
 Нижняя прямая подача.  
 Передача мяча над собой.  
 Игра в «Пионербол».  
 Упражнения в парах с набивными мячами.  
 Прыжки со скакалкой.  
 Игра «Удочка».  
 Ускорения из различных исходных упражнений.  
 Подвижные игры с элементами волейбола.  
 Передача мяча в парах через сетку.  
 Прохождение учебного материала по разделу «Подвижные игры»  
 Задания на координацию движений типа:
 

- «Веселые задачи»;
- «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела);
- «Подвижная цель»;
- «Снайпер»;
- «Перестрелка»;
- «Охотники и утки».

*Лыжные гонки.*

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможения

### Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

1-й класс

Тема урока	Кол-во часов	Содержание
<b>Базовая часть. 78</b>		
<b>Знания о физической культуре. В процессе обучения.</b>		
<b>Физическая культура</b>		Знакомство с предметом «Физическая культура». Значимость физической культуры в жизни человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря.

<b>Из истории физической культуры</b>		История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человечества.
<b>Физические упражнения</b>		Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека.
<b>Способы физкультурной деятельности. В процессе обучения.</b>		
<b>Самостоятельные занятия</b>		Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.
<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</b>		Составление таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).
<b>Самостоятельные игры и развлечения</b>		Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность. В процессе обучения.</b>		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (78 ч.)</b>		
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>14</b>	
Акробатика. Строевые упражнения		Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе- те. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры.

Равновесие. Строевые упражнения		Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Подвижные игры.
Опорный прыжок, лазание		Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>22</b>	
Ходьба и бег		Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (30 м и 60 м). ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Игры.
Прыжки		Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ.
Метание мяча		Метание малого мяча в цель (2x2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
<b>Лыжные гонки</b>		
Лыжная подготовка	<b>16</b>	Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

<p><b>Подвижные и спортивные игры</b></p>	<p><b>26</b></p>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр:  Футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.  Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  Волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>
<p><b>Вариативная часть.(21 ч.)</b></p>		
<p><b>Подвижные игры с элементами спорта (9 ч.)</b></p>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>– подвижные игры на основе баскетбола</li> <li>– подвижные игры на основе мини-футбола</li> <li>– подвижные игры на основе бадминтона</li> <li>– подвижные игры на основе настольного тенниса</li> <li>– подвижные игры и национальные виды спорта народов России</li> <li>– по выбору учителя</li> </ul>	<b>9</b>	<p>Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.</p>
<p><b>Часы, отведённые на тему «Плавание»-10 часов, заменяем часами на виды спорта, физические упражнения, которые имеют наибольшее распространение в данном регионе. Два часа по плаванию отводятся на запоминание техники безопасности и профилактики травматизма</b></p>		
<p>Лёгкая атлетика Гимнастика и акробатика Лыжная подготовка</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>4</b></p>	

Тема урока	Кол-во часов	Содержание
<b>Базовая часть (78 ч.)</b>		
<b>Знания о физической культуре. В процессе обучения.</b>		
<b>Физическая культура</b>		Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Жизненно важные способы передвижения человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря.
<b>Из истории физической культуры</b>		Важность развития основных физических качеств в истории развития человечества.
<b>Физические упражнения</b>		Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие.
<b>Способы физкультурной деятельности. В процессе обучения.</b>		
<b>Самостоятельные занятия</b>		Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.
<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и</b>		Составление сравнительной таблицы (1–2 класс) с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).
<b>Самостоятельные игры и развлечения</b>		Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.
<b>Физическое совершенствование</b>		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность. В процессе обучения.</b>		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		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.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (62 ч.)</b>		

<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>14</b>	
Акробатика. Строевые упражнения		Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры.
Висы. Строевые упражнения		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с предметами. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.
Опорный прыжок, лазание		ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>22</b>	
Ходьба и бег		Разновидности ходьбы. Ходьба по раз-меткам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м, 60 м) Подвижные игры. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ.
Прыжки		Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.
Метание		Метание малого мяча в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м. Метание малого мяча в вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.
<b>Лыжные гонки</b>	<b>16</b>	
Лыжная подготовка		Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

<p><b>Подвижные и спортивные игры</b></p>	<p><b>26</b></p>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр:  Футбол – владение мячом; 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.</p>
<p><b>Вариативная часть (24ч.)</b></p>		
<p><b>Подвижные игры с элементами спорта (12 ч.)</b></p>		
<p>– подвижные игры на основе баскетбола  – подвижные игры на основе мини-футбола  – подвижные игры на основе бадминтона  – подвижные игры на основе настольного тенниса  – подвижные игры и национальные виды спорта народов России  – по выбору учителя</p>	<p><b>12</b></p>	<p>Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психологических особенностей учащихся.</p>

<b>Часы, отведённые на тему «Плавание»-10 часов, заменяем часами на виды спорта, физические упражнения, которые имеют наибольшее распространение в данном регионе. Два часа по плаванию –на освоение специальных упр., движений рук и ног.</b>		
Лёгкая атлетика	<b>4</b>	
Гимнастика и акробатика	<b>2</b>	
Лыжная подготовка	<b>4</b>	

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

**3-й класс**

Тема урока	Кол-во часов	Содержание
<b>Базовая часть (78 ч.)</b>		
<b>Знания о физической культуре. В процессе обучения.</b>		
<b>Физическая культура</b>		Самоконтроль во время занятий физической культурой. Туризм. Первая помощь. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
<b>Из истории физической культуры</b>		История спорта и физической культуры через историю семьи.
<b>Физические упражнения</b>		Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка.
<b>Способы физкультурной деятельности. В процессе обучения</b>		
<b>Самостоятельные занятия</b>		Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.
<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием</b>	<b>и</b>	Составление сравнительной таблицы (1–2–3 класс) с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).

Самостоятельные игры и развлечения		Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.
<b>Физическое совершенствование. В процессе обучения.</b>		
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.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (78 ч.)</b>		
Гимнастика с основами акробатики	<b>14</b>	
Акробатика. Строевые упражнения		Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. 2– 3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.
Висы. Строевые упражнения		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижные игры. Развитие силовых способностей.
Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии (6 ч)		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.
Лёгкая атлетика	<b>22</b>	
Ходьба и бег (4 ч.)		Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30 м, 60 м). Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.
Прыжки (3 ч.)		Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Много-скоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.
Метание мяча (3 ч.)		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Метание набивного мяча. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.
Лыжные гонки		

Лыжная подготовка	<b>16</b>	Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.
<b>Подвижные игры</b>	<b>26</b>	
Подвижные и спортивные игры		ОРУ с обручами. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.

<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Содержание</b>
<b>Вариативная часть часть (24 ч.)</b>		
<b>Подвижные игры с элементами спорта (12 ч.)</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– подвижные игры на основе баскетбола</li> <li>– подвижные игры на основе мини-футбола</li> <li>– подвижные игры на основе бадминтона</li> <li>– подвижные игры на основе настольного тенниса</li> <li>– подвижные игры и национальные виды спорта народов России</li> <li>– по выбору учителя</li> </ul>	<b>12</b>	Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

<b>Часы, отведённые на тему «Плавание»-10 часов, заменяем часами на виды спорта, физические упражнения, которые имеют наибольшее распространение в данном регионе. Два часа- на выполнение спец. упр. , влияние плавания на состояние здоровья.</b>		
Лёгкая атлетика	<b>6</b>	
Гимнастика и акробатика	<b>4</b>	
Лыжная подготовка		

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

**4-й класс**

Тема урока	Число часов	Содержание
<b>Базовая часть часть (78 ч.)</b>		
<b>Знания о физической культуре. В процессе обучения.</b>		
<b>Физическая культура</b>		Физическая культура и спорт. Виды спорта. Спортивные игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями- ми: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
<b>Из истории физической культуры</b>		История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийское движение. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
<b>Физические упражнения</b>		Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Упражнения на расслабление.
<b>Способы физкультурной деятельности. В процессе обучения.</b>		
<b>Самостоятельные занятия</b>		Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.
<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической</b>		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). Соблюдение правил в игре.
<b>Физическое совершенствование. Процессе обучения.</b>		
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.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.(78ч.)</b>		
<b>Гимнастика с основами</b>	<b>14</b>	
Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии		ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.
Висы		ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с обручами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие силовых качеств.
Опорный прыжок, лазание по канату		ОРУ в движении. Лазание по канату. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.
<b>Лыжные гонки</b>	<b>16</b>	
Лыжная подготовка	<b>16</b>	Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.
<b>Подвижные игры</b>	<b>26</b>	
Подвижные и спортивные игры		ОРУ с обручами. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.
<b>Вариативная часть часть (24 ч.)</b>		
<b>Подвижные игры с элементами спорта (12 ч.)</b>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>– подвижные игры на основе баскетбола</li> <li>– подвижные игры на основе мини-футбола</li> <li>– подвижные игры на основе бадминтона</li> <li>– подвижные игры на основе настольного тенниса</li> <li>– подвижные игры и национальные виды спорта народов России</li> <li>– по выбору учителя</li> </ul>	<b>12</b>	<p>Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.</p>
<p><b>Часы, отведённые на тему «Плавание»-10 часов, заменяем часами на виды спорта, физические упражнения, которые имеют наибольшее распространение в данном регионе. Два часа- на выполнение специальных упражнений, способов плавания, влияние на состояние здоровья.</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Лёгкая атлетика</li> <li>Гимнастика и акробатика</li> <li>Лыжная подготовка</li> </ul>	<p><b>4</b></p> <p><b>2</b></p> <p><b>4</b></p>	

## Планируемые результаты

В результате обучения выпускники начальной школы начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики. Они начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге. Они узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Выпускники освоят простейшие навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, подвижных игр в помещении и на открытом воздухе. Они научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование, освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви

в зависимости от условий проведения занятий. Они научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений.

Выпускники научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения.

Они приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах.

Выпускники будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств. Они освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол. В процессе игровой и соревновательной деятельности они будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

### Раздел «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 или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное 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 зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

#### **Планируемый результат:**

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.

#### **Умения**

характеризующие достижение этого результата:

- указывать назначение доступных детям младшего школьного возраста форм занятий физической культурой (утренняя зарядка, физкультминутки и физкультпаузы, уроки физической культуры, закаливание, прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, занятия спортом) и различать их между собой;

- включать в режим дня занятия физическими упражнениями, указывать время их проведения (в начале, середине, конце дня).

#### **Раздел «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 простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

##### **Планируемый результат:**

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами.

##### **Умения,**

характеризующие достижение этого результата:

- отбирать упражнения для утренней зарядки, включающие в работу разные мышечные группы и активизирующие деятельность систем дыхания и кровообращения; определять их дозировку и последовательность выполнения; организовывать место проведения утренней зарядки, правильно выполнять все упражнения;
- выявлять необходимость в выполнении физкультминутки; отбирать для нее упражнения, активно воздействующие на деятельность систем дыхания и кровообращения; организовывать место проведения физкультминуток; правильно выполнять все упражнения.

#### **Раздел «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 для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

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

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

##### **Планируемый результат:**

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).

##### **Умения,**

характеризующие достижение этого результата:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки;
- выполнять упражнения на развитие силы мышц;
- выполнять упражнения на развитие быстроты движений;
- выполнять упражнения на развитие выносливости;
- выполнять упражнения на развитие координации движений;
- выполнять упражнения на развитие гибкости;
- измерять частоту пульса при выполнении упражнений на развитие физических качеств и оценивать по таблице величину нагрузки.

### Материально-техническое обеспечение образовательного процесса, осуществляемого по курсу «Физическая культура»

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

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

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

Наличие дополнительных помещений для уроков по физической культуре позволит расширить возможность реализации вариативной части программы.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечание
1	2	3	4
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• стандарт начального общего образования по физической культуре</li> <li>• примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» 1-4 класс</li> <li>• «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010</li> <li>• «Физическая культура. Рабочие программы по учебнику В.И. Ляха 1-4 классы, Волгоград «Учитель» 2013</li> </ul>	Д Д Д	
<b>2</b>	<b>Печатные пособия</b>		

	Таблицы (в соответствии с программой обучения).	Д	
<b>3</b>	<b>Технические средства обучения (ТСО)</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• компьютер (для учителя)</li> <li>• выход в Интернет (выход в открытое информационное пространство сети Интернет только для учителя физической культуры, для учащихся – на уровне ознакомления)</li> </ul>		
<b>4</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>		
	Бревно напольное (3 м). Козел гимнастический. Перекладина гимнастическая (пристеночная). Стенка гимнастическая. Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м). Мячи: набивной 1 кг и 2 кг; мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий); мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи футбольные. Палка гимнастическая.	Д Д Д П П К	

1	2	3	4
	Скакалка детская. Мат гимнастический. Кегли. Обруч пластиковый детский. Планка для прыжков в высоту. Стойка для прыжков в высоту. Рулетка измерительная. Лыжи детские (с креплениями и палками). Щит баскетбольный тренировочный. Спортивные модули Сетка для переноса и хранения мячей. Сетка волейбольная. Аптечка	К П П К Д Д Д К Д П К Д Д	
<b>6</b>	<b>Игры и игрушки</b>		
	Стол для игры в настольный теннис. Сетка и ракетки для игры в настольный теннис. Футбол. Шахматы (с доской). Шашки (с доской).	П П П П	

Контейнер с комплектом игрового инвентаря	П
---	---

Для характеристики количественных показателей (см. табл.) используются следующие символические обозначения:

- Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);
- К – полный комплект (на каждого ученика класса);
- Ф – комплект для фронтальной работы (не менее, чем 1 экземпляр на двух учеников);
- П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек).

### Контрольно- измерительные материалы.

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

#### Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м, с с высокого старта с опорой на одну руку	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)	130 5	125 4
Выносливость	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1,5 км	Без учёта времени Без учёта времени	Без учёта времени Без учёта времени
Координация	Челночный бег 3x10 м, с	11,0	11,5

### Уровень физической подготовленности

#### 1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклон вперёд, не сгибая ног	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта	6.2-6.0	6.7-6.3	7.2-7.0	6.3-6.1	6.9-6.5	7.3-7.0
Бег 1000 м	Без учёта времени					

#### 2 класс

Контрольные упражнения	Уровень
------------------------	---------

	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперёд, не сгибая ног	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта	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 учёта времени					

### 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе	5	4	3			
Подтягивание в висе лёжа, согнувшись				12	8	5
Прыжок в длину с места	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта	5.8-5.6	6.3-5.9	6.6-6.4	6.3-6.0	6.4-6.5	6.6-6.8
Бег 1000 м	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км	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	6	4	3			
Подтягивание в висе лёжа, согнувшись				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м	4,30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30
Ходьба на лыжах 1 км	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Классификация ошибок и недочётов, 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. К значительным ошибкам относятся:

-старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки;

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

- несинхронность выполнения упражнений.

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

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

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

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

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

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

В 1-4 классах отметка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях. Перестроениях, ходьбе, лазание. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат в секунды, количество, длину, высоту.