**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**Беломорского муниципального района**

**«Беломорская средняя общеобразовательная школа № 3»**

Принята на заседании Утверждаю:

педагогического совета Директор МОУ

 протокол №1 «Беломорская СОШ №3»

 от 31 августа 2015 г. Ващенко П.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_ . приказ № 62

 « 31» августа 2015 г.

**Рабочая программа по учебному предмету**

**Физическая культура**

**Начальное общее образование**

Срок реализации 4 года

Разработали

учителя физической

культуры:

 Бауман М.С.

Уварова Е.В.

Егоров Д.И.

Отавина М.В.

2015 год

 **Физическая культура**

**Пояснительная записка**

Программа предмета «Физическая культура» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, в соответствии с Примерной программой начального общего образования по физической культуре для образовательных учреждений, планируемыми результатами начального общего образования и авторской программой авторов программы В. И. Ляха, А. А. Зданевича «Физическая культура 1-4 классы» (учебно-методический комплект «Школа России).

Физическая культура — обязательный учебный курс в обще­образовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В со­четании с другими формами обучения — физкультурно-оздоро­вительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минут­ки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физиче­ской культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприяти­ями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры лич­ности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систе­матических занятиях физической культурой и спортом, овладе­ние основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, долж­на создавать максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и духовных способ­ностей ребёнка, его самоопределения.

**Целью**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:***

• 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.

**Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуры 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.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференциро­ванного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со­стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

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

**Место учебного предмета в учебном плане**

Предмет «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.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

освоения учебного предмета

1 класс

***Личностные результаты:***

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты:***

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей ее 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 учета 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела), показателями развития основных физических качеств (быстрота, сила, выносливость, координация движений, гибкость).

**2 класс**

***Личностные результаты:***

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты:***

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит. 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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

**3 класс**

***Личностные результаты:***

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты:***

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

**4 класс**

***Личностные результаты:***

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

***Метапредметные результаты:***

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит. 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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**1 класс (99 часов)**

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

Координация движений; дистанция; возникновение физической культуры и спорта. Первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; понятия  физическая культура, темп и ритм, личная гигиена человека; осанка.

***Подвижные игры (20 часов)***

«Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Совушка», «Мяч среднему», «К своим флажкам», «Белые медведи», «Пятнашки с мячом», «Зайцы, сторож и жучка», «Заяц без логова», «Воробьи-вороны», «Салки с приседанием», «Метко в цель»,»Вызов номеров», «Салки с ведением», «У медведя во бору», «Мяч соседу», «Перестрелка», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «К своим флажкам».

***Гимнастика с элементами акробатики (9 часов)***

Построение в шеренгу и колонну; размыкание на руки в стороны; перестроения разведением в две колонны; повороты направо, налево, кругом; команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый-второй рассчитайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; разминка, направленная на развитие координации движений; подтягивание на низкой перекладине из виса лежа; вис; станции круговой тренировки; перекаты, кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках, стойка на голове; лазание и перелезание по гимнастической стенке; висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис утлом, вис согнувшись, вис прогнувшись ,кувырки, стойки, упражнения на бревне.

***Легкоатлетические упражнения (24 часа)***

Техника высокого старта; бег на скорость дистанцию 30 м; челночный бег 3 х 10 м; беговая разминка; метание на дальность, на точность; техника прыжка в длину с места; прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед; эстафеты; броски набивного мяча от груди и снизу.

***Лыжная подготовка   (30 часов (НРК)***

Скользящий шаг, повороты на месте, спуски и подъемы, катание на коньках. Упражнения на развитие выносливости.

***Подвижные игры c элементами баскетбола, футбола и волейбола  (16 часов)***

Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру. Ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.  Развитие физических качеств.

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

**2 класс  (102 часа)**

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

Организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры. Физические качества, режим дня и его влияние на жизнь человека. Частота сердечных сокращений, измерение. Оказание  первой помощи при травмах. Дневник самоконтроля.

***Подвижные игры (3 часа)***

Подвижные игры: «К своим флажкам», «Салки с мячом», «Охотники и утки», «Белые медведи», «Пятнашки с мячом», «Зайцы, сторож и жучка», «Заяц без логова», «Воробьи-вороны», «Салки с приседанием», «Метко в цель», «Мяч среднему», «Волк во рву», «Совушка», «Вызов номеров» «Салки с ведением», «У медведя во бору», «Мяч соседу», «Перестрелка», «Мяч ловцу».

***Гимнастика с элементами акробатики  (9 часов)***

Построение  в шеренгу и колонну. Наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягивание из виса лежа согнувшись, вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойка на лопатках, стойка на голове.   Вращение обруча, лазание по гимнастической стенке и перелезание с пролета на пролет. Прыжки со скакалкой и в скакалку . Прохождение станции круговой тренировки. Разминка с мешочками, скакалками, обручами, с гимнастической палкой. Упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

***Легкоатлетические упражнения   (22 часа)***

Техника высокого старта. Бег на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, челночный бег 3 х 10 м, беговая разминка. Метание на дальность, на точность. Прыжок в длину с места и с разбега.  Преодоление полосы препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, Бег 1 км.

***Лыжная подготовка   (21 час (НРК)***

Упражнения на развитие выносливости. Скользящий шаг, повороты на месте, спуски и подъемы, катание на коньках.

***Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола (38 часов)***

Броски и ловля мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху». Техника ведения мяча правой и левой рукой. Эстафеты.

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

**3 класс (102 часа)**

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

Внутренние органы, мышечная  и кровеносная система человека, органы чувств,  пас и его значение для спортивных игр с мячом, осанка и методы сохранения правильной осанки, гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол

***Подвижные игры (4 часа)***

Подвижные игры: «К своим флажкам», «Салки с мячом», «Охотники и утки», «Белые медведи», «Пятнашки с мячом», «Зайцы, сторож и жучка», «Заяц без логова», «Воробьи-вороны», «Салки с приседанием», «Метко в цель», «Мяч среднему», «Волк во рву», «Совушка», «Вызов номеров» «Салки с ведением», «У медведя во бору», «Мяч соседу», «Перестрелка», «Мяч ловцу».

 ***Гимнастика с элементами  акробатик (9 часов)***

Строевые упражнения (в шеренгу, колонну, перестроение в одну, две и три шеренги), разминки в движении, на месте, с мешочками, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковая разминка, разминка в парах, у гимнастической стенки, упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад ,станции круговой тренировки, лазание и перелезание по гимнастической стенке, мост, стойка на лопатках, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, прыжки со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, упражнения на гимнастическом бревне, лазание по наклонной гимнастической скамейке, вращение обруча.

***Легкоатлетические упражнения  (21 час)***

Техника высокого старта, техника метания (мяча) на дальность бег  дистанцию 30 м на время, челночный бег 3 х 10 м на время, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки в высоту «перешагиванием», броски  набивного  мяча (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метание мяча на точность, прохождение  полосы препятствий.

***Лыжная подготовка (30 часов (НРК)***

Упражнения на развитие выносливости. Скользящий шаг, повороты на месте, спуски и подъемы, изучение лыжных ходов, катание на коньках.

***Подвижные игры с элементами баскетбола, футбола и  волейбола (38 часов)***

Передача мяча через волейбольную сетку различными способами, введение мяч из-за боковой, броски и ловля мяча различными способами, стойка баскетболиста, ведение  мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, эстафеты, броски мяча в баскетбольное кольцо различными способами.

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

**4 класс (102 часа)**

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

Организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры,   история появления мяча и футбола, понятия  зарядка и физкультминутка, гимнастика и ее значение в жизни человека.

***Подвижные игры (4 часа)***

Подвижные игры: футбол, «Мяч ловцу»,»Борьба за мяч», «Вызов номеров», пионербол..

***Гимнастика с элементами  акробатики (9 часов)***

Строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойка на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, опорный прыжок, станции круговой тренировки, лазание по гимнастической стенке, прыжки в скакалку самостоятельно и в тройках, обруч, гимнастический мостик, разминки на месте, бегом, гимнастическими палками, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами.

***Легкоатлетические упражнения  (21 час)***

Бег  30 и 60 м на время, челночный бег, метание мешочка  на дальность и мяч на точность, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки  в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, прохождение  полосы препятствий, броски  набивного  мяча способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, бег дистанции 1000 м, передача  эстафетной  палочки.

***Лыжная подготовка  (30 часов (НРК)***

Упражнения на развитие выносливости. Скользящий шаг, повороты на месте, спуски и подъемы, изучение лыжных ходов, катание на коньках.

***Подвижные игры с элементами баскетбола, футбола и  волейбола (38 часов)***

Пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, броски по воротам, броски и ловля мяча самостоятельно и в парах, броски мяча в баскетбольное кольцо различными способами.

**Тематическое планирование с определением основных видов**

**учебной деятельности обучающихся**

**1 класс (99 часов)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел** | **Виды учебной деятельности обучающихся** |
| **Основы знаний о физической культуре (В процессе урока)** | Организационно-методические указания.Возникновение физической культуры и спорта.Олимпийские игрыЧто такое физическая культура?Темп и ритм.Личная гигиена человека. |
| **Подвижные игры (20 часов)** | Играть в подвижные игры;Руководствоваться правилами игр;Выполнять ловлю и броски мяча в парах;Выполнять ведения мяча правой и левой рукой;Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;Развитие координационных способностей. ОРУс предметами и без них. Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»Перешагивание через мячи. |
| **Гимнастика с элементами акробатики (9 часов)** | Строиться в шеренгу и колонну;Размыкаться на руки в стороны;Перестраиваться разведением в две колонны;Выполнять повороты направо, налево, кругом;Выполнять команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый – второй рассчитайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;Запоминать короткие временные отрезки;Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;Выполнять вис на время;Проходить станции круговой тренировки;Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;Лазать по канату;Выполнять висы не перекладине;Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись;Переворот на гимнастических кольцах. |
| **Легкоатлетические упражнения (24 часа)** | Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;Технике высокого старта;Пробегать на скорость дистанцию 30м;Выполнять челночный бег 3х10 м;Выполнять беговую разминку;Выполнять метание как на дальность, так и на точность;Технике прыжка в длину с места;Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;Бегать различные варианты эстафет;Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу. |
| **Лыжная подготовка   (30 часов (НРК)** | Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;Выполнять ступающий и скользящий шаг как с лыжными палками, так и без них;Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;Выполнять подъем «полуелочкой» с лыжными палками и без них;Выполнять спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них;Выполнять торможение падением;Проходить дистанцию 1,5 км;Кататься на лыжах «змейкой»; |
| **Подвижные игры c элементами баскетбола, футбола и волейбола  (19 часов)** | Русская народная подвижная игра «Горелки».Подвижная игра «Мышеловка». Ловля и броски мяча в парах. Подвижная игра «Осада города».Индивидуальная работа с мячом.Школа укрощения мяча. Подвижная игра «Ночная охота» Глаза закрывай – упражненье начинай.Подвижные игры. Подвижная игра «Белочка – защитница». Броски и ловля мяча в парах.Ведение мяча. Ведение мяча в движении.Эстафеты с мячом. Подвижные игры с мячом.Подвижные игры.Броски мяча через волейбольную сетку. Точность бросков мяча через волейбольную сетку.Подвижная игра «Вышибалы через сетку».Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.Подвижная игра «Точно в цель». Подвижные игры для зала. Командная подвижная игра «Хвостики». Русская народная подвижная игра «Горелки». Командные подвижные игры.Подвижные игры с мячом. Подвижные игры. |

**Демонстрировать уровень физической подготовленности (1класс)**

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

**2 класс (102 часа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел** | **Виды учебной деятельности обучающихся** |
| **Основы знаний о физической культуре (В процессе урока)** | Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;Рассказывать, что такое физические качества.Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;Рассказывать, что такое частота сердечных сокращений;Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног; |
| **Подвижные игры (3 часа)** | Играть в подвижные игры;Руководствоваться правилами игр;Выполнять ловлю и броски мяча в парах;Выполнять ведения мяча правой и левой рукой;Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;Выполнять броски мяча различными способами;Участвовать в эстафетах. |
| **Гимнастика с элементами акробатики (9 часов)** | Строиться в шеренгу и колонну;Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;Выполнять наклон вперед из положения стоя;Выполнять подъем туловища за 30с на скоростьЛазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет;Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;Выполнять вис на время;Проходить станции круговой тренировки;Выполнять различные перекаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;Лазать по канату;Выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине;Выполнять висы не перекладине;Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах;Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах;Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой;Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них. |
| **Легкоатлетические упражнения (22 часа)** | Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;Технике высокого старта;Пробегать на скорость дистанцию 30м;Выполнять челночный бег 3х10 м;Выполнять беговую разминку;Выполнять метание как на дальность, так и на точность;Технике прыжка в длину с места;Выполнять прыжок в длину с места и с разбега;Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;Бегать различные варианты эстафет;Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу;Метать гимнастическую палку ногой;Преодолевать полосу препятствий;Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед;Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из – за головы;Пробегать 1 км. |
| **Лыжная подготовка   (21 час (НРК)** | Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них;Выполнять повороты переступанием на лыжах как с лыжными палками, так и без них;Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;Выполнять подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке с лыжными палками и без них;Выполнять торможение падением;Проходить дистанцию 1,5 км на лыжах;Передвигаться на лыжах «змейкой»;Обгонять друг друга;Играть в подвижную игру «Накаты». |
| **Подвижные игры c элементами баскетбола, футбола и волейбола  (38 часов)** | Подвижная игра «Кот и мыши».Ловля и броски малого мяча в парах.Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча. Упражнения с мячом.Броски и ловля мяча в парах . Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. Эстафеты с мячом.Упражнения и подвижные игры с мячом.Броски мяча через волейбольную сетку. Броски мяча через волейбольную сетку на точность.Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.Ловля и броски мяча в парах.Индивидуальная работа с мячом.Школа укрощения мяча. Броски и ловля мяча в парах.Ведение мяча. Ведение мяча в движении.Эстафеты с мячом.Броски мяча через волейбольную сетку. Точность бросков мяча через волейбольную сетку.Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.Командные подвижные игры. |

**Демонстрировать уровень физической подготовленности (2 класс)**

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

**3 класс (102 часа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел** | **Виды учебной деятельности обучающихся** |
| **Основы знаний о физической культуре (В процессе урока)** |  Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;Выполнять строевые упражнения;Проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике. |
| **Подвижные игры (4 часа)** | Давать пас ногами и руками;Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;Участвовать в эстафетах;Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;Играть в подвижные игры. |
| **Гимнастика с элементами акробатики (9 часов)** | Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации;Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;Выполнять строевые упражнения;Выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;Выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки;Выполнять упражнения на внимание и равновесие;Выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа;Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;Выполнять перекаты, кувырок вперед, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;Проходить станции круговой тренировки;Лазать по гимнастической стенке;Лазать по канату в три приема;Выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках;Прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку;Прыгать в скакалку в тройках;Выполнять вращение обруча. |
| **Легкоатлетические упражнения (21 часа)** | Технике высокого старта;Технике метания мешочка (мяча) на дальность;Пробегать дистанцию 30 м;Выполнять челночный бег 3 х 10 м на время;Прыгать в длину с места и с разбега;Прыгать в высоту с прямого разбега;Прыгать в высоту спиной вперед;Прыгать на мячах – хопаз;Бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой;Метать мяч на точность;Проходить полосу препятствий. |
| **Лыжная подготовка   (30 часов (НРК)** |  Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;Переносить лыжи под рукой и на плече;Проходить на лыжах 1,5 км;Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;Тормозить «плугом»;Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой». |
| **Подвижные игры c элементами баскетбола, футбола и волейбола  (38 часов)** |  Футбольные упражнения.Футбольные упражнения в парах. Различные варианты футбольных упражнений в парах. Броски и ловля мяча в парах.. Ведение мяча. Эстафеты с мячом. Броски мяча через волейбольную сетку. Подготовка к волейболу. Знакомство с баскетболом. Спортивная игра «Баскетбол». Спортивная игра «Футбол».Командные подвижные игры. |

**Демонстрировать уровень физической подготовленности (3класс)**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |

**4 класс (102 часа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел** | **Виды учебной деятельности обучающихся** |
| **Основы знаний о физической культуре (В процессе урока)** | Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;Выполнять строевые упражнения;Выполнять упражнения для утренней зарядки;Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике. |
| **Подвижные игры (4 часа)** | Давать пас ногами и руками;Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;Участвовать в эстафетах;Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;Играть в подвижные игры. |
| **Гимнастика с элементами акробатики (9 часов)** | Выполнять строевые упражнения;Выполнять наклон вперед из положения сидя и стоя;Выполнять различные варианты висов, вис с завесом одной и двумя ногами;Выполнять кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;Выполнять стойку на голове, на руках, на лопатках;Выполнять мост;Выполнять упражнения на гимнастическом бревне;Выполнять упражнения на кольцах;Выполнять опорный прыжок;Проходить станции круговой тренировки;Лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема;Прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках;Крутить обруч;Выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, с мячами, с набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами;Подтягиваться, отжиматься. |
| **Легкоатлетические упражнения (21 часа)** | Пробегать 30 и 60м на время;Выполнять челночный бег;Метать мешочек на дальность и мяч на точность;Прыгать в длину с места и с разбега;Прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием;Проходить полосу препятствий;Бросать набивной мяч способами «из –за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой;Пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку. |
| **Лыжная подготовка   (30 часов (НРК)** | Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;Переносить лыжи под рукой и на плече;Проходить на лыжах 1,5 км;Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;Тормозить «плугом»;Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой». |
| **Подвижные игры c элементами баскетбола, футбола и волейбола  (38 часов)** | Давать пас ногами и руками;Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;Участвовать в эстафетах;Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;Играть в подвижные игры. |

**Демонстрировать уровень физической подготовленности (4 класс)**

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

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**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 опыдоровья, развития основных систа) 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.*
* **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.*

**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, брусья, 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*

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

 **по предмету «Физическая культура»**

**(УМК «Школа России»)**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
2. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2005.

Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И.Ляха.

1. В.И.Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.

Дополнительная литература для учителя

1. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.
4. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физкультуре 1, 2,3,4 класс Москва «Вако» 2014

Технические средства обучения

1. Музыкальный центр
2. Компьютер
3. Мультимедиапроектор

Учебно-практическое оборудование

1. Бревно гимнастическое напольное
2. Козел гимнастический
3. Канат для лазанья
4. Перекладина гимнастическая (пристеночная)
5. Стенка гимнастическая
6. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
7. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
8. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
9. Палка гимнастическая
10. Скакалка детская
11. Гимнастический подкидной мостик
12. Кегли
13. Обруч пластиковый детский
14. Флажки: разметочные с опорой, стартовые
15. Лента финишная
16. Рулетка измерительная
17. Лыжи детские (с креплениями и палками)

18.Аптечка