|  |
| --- |
| **1.Пояснительная записка**  Программа разработана на основе:  - примерной программы по физической культуре (Учебное издание: «Примерные программы по учеб­ным предметам. Начальная школа». Москва: «Просвещение», 2011г. Серия «Стандарты второго поколе­ния»);  - материалов авторского учебно-методического комплекта «Школа России» (учебник « Мой друг-физ­культура». 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – Москва: «Просвещение», 2014г.)  - требования к результатам освоения ООП НОО МБОУ СОШ;  - программы формирования УУД.  *Рабочая программа по физической культуре составлена*на основе нормативных документов:  - Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образова­тельного учреждения» (п.67);  - Концепции модернизации Российского образования;  - Концепции содержания непрерывного образования;  - Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Здане­вич, М.: Просвещение, 2011);  **Общие цели и задачи курса** |
| Программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и вос­питания учащихся, требованиями стандарта второго поколения, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (Лях В.И., 2009).  В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьни­ков не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.  Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве обще­человеческой культуры, главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.  **Целью учебной программы по физической культуре** является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведе­нии разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается со­держанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двига­тельных навыков и умений.  Реализация цели учебной программы соотносится 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.  **Базовым результатом** образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Ос­воение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической при­роды занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных ви­дов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.  В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:  – умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для дос­тижения ее цели;  – умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;  – умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.  **2. Общая характеристика курса**  **Структура и содержание рабочей программы**  Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физи­ческой культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».  Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-био­логические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы дея­тельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).  Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной органи­зации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, ис­полнения и контроля.  Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физи­ческое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.  Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных про­грамм, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами:   * «Гимнастика с основами акробатики», * «Легкая атлетика», * «Подвижные и спортивные игры», * «Лыжные гонки», * «Плавание»,   При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.  В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по при­знакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изло­жение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в раз­личные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в разви­тии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.  При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортив­ные игры», «Подвижные игры». В то же время, в отсутствие реальных возможностей для освое­ния школьниками содержания раздела «Плавание»,  *Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределе­ния программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стан­дарта*.  В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у уча­щихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формиру­ются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной дея­тельности.  В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учи­теля физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть по­лучены в конце освоения содержания учебного курса.  В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочета­ется с освоением знаний и способов двигательной деятельности.  Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоя­тельных занятий физическими упражнениями.  В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содер­жания практических и теоретических разделов.  К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнооб­разные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.  **Формы организации**  Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры под­разделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и обра­зовательно-тренировочной направленностью.  На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со спосо­бами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по ор­ганизации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного мате­риала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения са­мостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упраж­нений.  *Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обуче­ния практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, кото­рые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).  *Уроки с образовательно-тренировочной* преимущественно используются для развития физи­ческих качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламента­ции динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подго­товке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам кон­троля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).  В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направлен­ность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.  Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоя­тельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнитель­ных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся дости­гается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регу­лярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.  Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Для полной реализации программы необ­ходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся. По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с тре­бованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.    В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового че­ловека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося орга­низма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста.  Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспи­тание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим заня­тиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Со­держание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучаю­щихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.  Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятель­ность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельно­стью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определен­ные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.  Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.  Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации со­держания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников  **3.Описание учебного предмета «Физическая культура»**  Согласно учебному плану МБОУ СОШ № 8 на изучение курса «Физическая культура» в ка­ждом классе на­чальной школы отводится 1 класс —99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные не­дели), 2, 3 и 4 клас­сы — по 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели). Рабочая программа рассчита­на на 405 часов  **Таблица тематического распределения количества часов:**   |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Разделы, темы | Количество часов | | | | | | | Авторская программа | Рабочая программа | Рабочая программа  по классам | | | | | *1 кл.* | *2 кл.* | *3 кл.* | *4 кл.* | | **I. Знания о физической культуре** | **12** | **12** | **3** | **3** | **3** | **3** | | 1. Физическая культура | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 2. История физической культуры | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 3. Физические упражнения | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | | **II. Способы физкультурной деятельности.** | **12** | **12** | **3** | **3** | **3** | **3** | | 1. Самостоятельные занятия | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 2. Самостоятельные наблюдения за физиче­ским развитием и физической подготовленностью | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 3. Самостоятельные игры и развлечения. | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | | **III. Физическое совершенствование** | **246** | **381** | **93** | **96** | **96** | **96** | | 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность. | **8** | **8** | **2** | **2** | **2** | **2** | | 2. Спортивно-оздоровительная деятельность. | **238** | **373** | **91** | **94** | **94** | **94** | | 2.1 Гимнастика с основами акробатики | 64 | **110** | 27 | 29 | 27 | 27 | | 2.2 Легкая атлетика | 50 | **96** | 25 | 27 | 23 | 21 | | 2.3 Лыжные гонки | 48 | **-** |  |  |  |  | | Тема **«Лыжная подготовка»** **\*** – заменена на тему «**Лёгкая атлетика»** (Примечание программы: для бес­снежных районов тема заменяется углубленным освое­нием упражнений из других разделов. |  | **48** | 12 | 12 | 12 | 12 | | 2.4 Плавание  Тема **«Плавание»** **\*** (22 часа) – заменена на тему «**Спортивные игры»** (в МБОУ СОШ нет соответствую­щих условий обучению плаванию) | 22 | **-** |  |  |  |  | | 2.5 Подвижные и спортивные игры | 54 | **119** |  |  |  |  | | Подвижные игры |  | 50 | 16 | 14 | 10 | 10 | | Спортивные игры |  | 69 | 11 | 12 | 22 | 24 | | 2.7 Общеразвивающие упражнения | В содержании соответствующих разделов про­граммы | | | | | | | **Базовая часть** |  |  | **66** | **68** | **68** | **68** | | **Вариативная часть** |  |  | **33** | **34** | **34** | **34** | | **Итого** | **270** | **405** | **99** | **102** | **102** | **102** |   *Вариативная часть курса «Физическая культура» распределена следующим образом:*   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | |  | **1 класс** | **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** | | Гимнастика с основами акробатики | 11 ч | 11 ч | 11 ч | 11 ч | | Легкая атлетика | 11 ч | 11 ч | 11 ч | 11 ч | | Подвижные и спортивные игры | 11 ч | 12 ч | 12 ч | 12 ч | |  | **33 ч** | **34 ч** |  |  |   **4.Ценностные ориентиры содержания учебного курса «Физическая культура»**  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. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и спе­цифические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.  Основные постулаты предмета «Физическая культура»:   1. ***Не бойся пробовать… Иначе вы никогда не узнаете того, что вы могли бы совершить…*** 2. ***Большинство людей намного сильнее, чем они думают, они просто забывают в это верить…*** 3. ***Разрушая стереотипы, мы познаем новое…*** 4. ***Не бойся идти не туда, бойся никуда не идти…***   **Результаты изучения учебного курса «Физическая культура»**  Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в началь­ной школе.  Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержа­нием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим начальную школу.  Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцени­ваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.  **5.Личностные, метапредметные и предметные результаты**  **освоения учебного предмета**  По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достиг­нуты определенные результаты.  **Личностные результаты**  Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, кото­рые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти каче­ственные свойства проявляются, прежде всего в положительном отношении учащихся к заня­тиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совер­шенстве.  *Личностные результаты:*  – формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонациональ­ного российского общества;  – формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других наро­дов;  – развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;  – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представ­лений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;  – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;  – развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчиво­сти, понимания и сопереживания чувствам других людей;  – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать кон­фликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;  Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.  *В области познавательной культуры*: • владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; • владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных воз­можностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; • владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в со­ответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического разви­тия и физической подготовленности.  *В области нравственной культуры*: • способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; • способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортив­ные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; • владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.  *В области трудовой культуры*: • умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки отдыха; • умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и бла­гоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; • умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.  *В области эстетической культуры*: • красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; • хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представ­лений посредством занятий физической культурой; • культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.  *В области коммуникативной культуры*: • владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные зна­ния в самостоятельных занятиях физической культурой; • владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной дея­тельностью, излагать их содержание; • владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адек­ватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  *В области физической культуры*: • владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних усло­виях; • владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функ­циональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также приме­нения их в игровой и соревновательной деятельности; • умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тес­товых упражнений по физической культуре.  **Метапредметные результаты:**  Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универ­сальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения со­держания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках об­разовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.  *Метапредметные результаты:*  – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;  – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соот­ветствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффектив­ные способы достижения результата;  – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способно­сти конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;  – 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 базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими сущест­венные связи и отношения между объектами и процессами.  *В области познавательной культуры:* • понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целост­ной личности человека, сознания и мышления, физических,  психических и нравственных ка­честв; • понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего  • понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профи­лактики вредных привычек.  *В области нравственной культуры*: • бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доб­рожелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; • уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; • ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированно­сти и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятель­ности.  *В области трудовой культуры*: • добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; • рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; • поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, ак­тивное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физи­ческого утомления.  *В области эстетической культуры*: • восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образ­цами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;  • понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных уме­ний в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; • восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимо­действия.  *В области коммуникативной культуры*: • владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявле­ние к собеседнику внимания, интереса и уважения; • владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной дея­тельности, находить компромиссы при принятии общих решений; • владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собствен­ную точку зрения, доводить ее до собеседника.  *В области физической культуры*: • владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; • владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоя­тельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятель­ности; • владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.  **Предметные результаты:**  Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельно­сти, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физиче­ская культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятель­ности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с органи­зацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.  *Предметные результаты:*  – формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укреп­ления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;  – овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);  – формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, ве­личиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), по­казателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибко­сти)  – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  – выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качест­венном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;  – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и со­ревновательной деятельности.  Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.    *В области познавательной культуры*: • знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; • знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; • знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.  *В области нравственной культуры*: • способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий фи­зической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, неза­висимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; • умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий,  • корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; • способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнова­ний.  *В области трудовой культуры*: • способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физи­ческой подготовке в полном объеме; • способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной на­правленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудо­вания, спортивной одежды; • способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-при­кладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ин­дивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.  *В области эстетической культуры*: • способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формиро­ванию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; • способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры дви­жений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направлен­ности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физи­ческой подготовленности; • способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.  *В области коммуникативной культуры*: • способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно поль­зоваться понятийным аппаратом; • способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргумен­тировано вести диалог по основам их организации и проведения; • способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.  *В области физической культуры*: • способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, со­ставлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; • способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач заня­тия и индивидуальных особенностей организма; • способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных дейст­вий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффектив­ность этих занятий.  **Планируемые результаты**  По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:  – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;  – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и зна­чение в жизни человека;  – использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;  – измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;  – оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;  – организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные сорев­нования, осуществлять их объективное судейство;  – соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;  – организовывать и проводить занятий 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;  – выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком ка­чественном уровне;  – 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 условиях. |

**6.Содержание учебного курса «Физическая культура»**

***Знания о физической культуре***

**Физическая культура*.*** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физиче­скими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

**Из истории физической культуры*.*** История развития физической культуры и первых соревнова­ний. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

***Способы физкультурной деятельности***

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

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Из­мерение длины и массы тела, показателей осанки и физическихкачеств. Измерение частоты сер­дечных сокращений во время выполнения физическихупражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

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

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность*.***

***Гимнастика с основами акробатики.***

*Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строе­вых команд.

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

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

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

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

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами

лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

***Легкая атлетика.***

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

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

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

*Метание*: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Лыжные гонки.***

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

***Плавание.***

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

***Подвижные и спортивные игры.***

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

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, 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; прием и передача мяча; подвижные игры на ма­териале волейбола.

***Общеразвивающие упражнения***

*\*Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

***На материале гимнастики с основами акробатики***

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких вы­падов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в се­дах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при пе­редвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической ска­мейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение

внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки*: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды сти­лизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягоще­ний (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упраж­нений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отя­гощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и на­клонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепры­гивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвиже­нием вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; пе­реноска партнера в парах.

***На материале легкой атлетики***

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в мак­симальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максималь­ной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из раз­ных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из раз­ных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное вы­полнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориенти­ров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыги­вание с последующим спрыгиванием.

**1 класс**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

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

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

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

***Легкая атлетика***

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

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

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

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

***Лыжные гонки***

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

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

***Подвижные игры***

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

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во

рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом»,

«Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

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

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

* *Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с од­ного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».
* *Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне го­ловы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за голо­вой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Вы­стрел в небо», «Охотники и утки».

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

Военно- спортивная подготовкаползанье по пластунски под препятствием, прыжки через барьеры, метание мяча в цель.

**Требования к качеству освоения программного материала**

       В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся I класса должны:  
      ***иметь представление:***  
      *—*о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физи­ческой подготовленности;  
      — о способах изменения направления и скорости движения;  
      — о режиме дня и личной гигиене;  
      — о правилах составления комплексов утренней зарядки;  
      ***уметь:***  
      *—*выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;  
      — выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;  
      — играть в подвижные игры;  
      — выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;  
      *—*выполнять строевые упражнения;  
      ***демонстрировать уровень физической подготовленности*** .

**Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности:**

* Прыжок в длину с места;
* Челночный бег 3 х 5 метров;
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
* Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек;
* Наклон вперед из положения «сидя»

**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**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде

«Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

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

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

***Легкая атлетика***

* *Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с измене­нием частоты шагов.
* *Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.
* *Метание* малого мяча на дальность из-за головы.
* *Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

***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».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров»,

«Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу»,

«Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше ска­тится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

* *Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».
* *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными ша­гами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч сред­нему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».
* *Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специ­альные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

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

Военно- спортивная подготовкаползанье по пластунски под препятствием, прыжки через барьеры, метание мяча в цель, прыжки в обруч.

**Требования к качеству освоения программного материала**

      В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся II класса должны:  
      ***иметь представление:***  
      — о зарождении древних Олимпийских игр;  
      — о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;  
      — о правилах проведения закаливающих процедур;  
      — об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирова­ния правильной осанки;  
      ***уметь:***  
— определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);  
      — вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;  
      — выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);  
      — выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;  
      — выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;  
      — выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;  
      ***демонстрировать уровень физической подготовленности*** .

**Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности:**

* Прыжок в длину с места;
* Челночный бег 3 х 10 метров;
* Сгибание и разгибание рук в висе ( подтягивание) -мальчики;
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа -девочки;
* Наклон вперед из положения «сидя»;
* Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек;

**3 класс**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

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

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

***Легкая атлетика***

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

***Лыжные гонки***

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

*Поворот* переступанием.

***Подвижные игры***

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

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

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

*На материале спортивных игр:*

* *Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (по­лоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».
* *Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».
* *Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

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

Военно- спортивная подготовкаползанье по пластунски под препятствием, прыжки через барьеры, метание мяча в цель, прыжки в обруч.

**Требования к качеству освоения программного материала**

       В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физиче­ская культура» учащиеся III класса должны:  
      ***иметь представление:***  
      — о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;  
      — о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревнова­тельных;  
      — об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;  
      ***уметь:***  
— составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быст­роты, гибкости и координации;  
      — выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения техниче­ских действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;  
      — проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);  
      — составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;  
      — вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;  
      ***демонстрировать уровень физической подготовленности*** .

**Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности:**

* Прыжок в длину с места;
* Бег 30 м. с высокого старта или челночный бег 3 х 10 метров;
* Сгибание и разгибание рук в висе ( подтягивание) -мальчики;
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа -девочки;
* Наклон вперед из положения «си
* Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек;

**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**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опо­рой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, со­гнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

***Легкая атлетика***

* *Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».
* *Низкий старт.*
* *Стартовое ускорение.*
* *Финиширование.*

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

***Подвижные игры***

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

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укатишься за два шага».

*На материале раздела «Плавание»:* «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая ма­шина», «Водолазы», «Гонка катеров».

*На материале спортивных игр:*

* *Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощен­ным правилам («Мини-футбол»).
* *Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух ша­гов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощен­ным правилам («Мини-баскетбол»).
* *Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); пере­дача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Военно- спортивная подготовкаползанье по пластунски под препятствием,

прыжки через барьеры, метание мяча в цель, прыжки в высоту.

**Общеразвивающие упражнения**

***На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»***

***Развитие гибкости****:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких вы­падов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; выкруты с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передви­жениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

***Развитие координации движений****:* произвольное преодоление простых препятствий; передвиже­ния с изменяющимися направлениями движения, с остановками в заданной позе; ходьба по гим­настической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, вклю­чающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы уп­ражнений на координацию движений с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, ласточка на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия различных положений); жонглирование мелкими предметами в процессе передвиже­ния; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мел­кими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

***Формирование осанки****:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды сти­лизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышеч­ного корсета.

***Развитие силовых способностей****:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием тяжести своего тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и на­клонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепры­гивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвиже­нием вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

***На материале раздела «Легкая атлетика»***

***Развитие координации движений****:* бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой.

***Развитие быстроты****:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег «с горки» в макси­мальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски теннисного мяча в стенку и ловля его в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

***Развитие выносливости****:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максималь­ной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

***Развитие силовых способностей****:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из раз­ных исходных положений, метание набивных мячей (1—2 кг) одной и двумя руками из разных ис­ходных положений различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок «в горку»; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориенти­ров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, распо­ложенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с нее.

**Требования к качеству освоения программного материала**

      В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:  
      ***знать и******иметь представление:***  
      *—*о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской ар­мии;  
      — о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кро­вообращения;  
      — о физической нагрузке и способах ее регулирования;  
      — о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилак­тике травматизма;  
      ***уметь:***  
      — вести дневник самонаблюдения;  
      — выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;  
      — подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;  
      — выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;  
      — оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;  
      ***демонстрировать уровень физической подготовленности***

**Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности**

* Прыжок в длину с места;
* Бег 30 м. с высокого старта или челночный бег 3 х 10 метров;
* Сгибание и разгибание рук в висе ( подтягивание) - мальчики;
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - (девочки);
* Наклон вперед из положения «сидя»;
* Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек;

**7.Тематическое планирование**

**с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Содержание учебного курса «Физическая культура» на основе «Примерных программ по учебным предметам. Начальная школа. ФГОС второго поколения»*** | ***Тематическое планиро­вание***  ***на основе рабочей про­граммы курса «Физиче­ская культура»*** | ***Количество часов*** | | | | ***Характеристика деятельности***  ***обучающихся*** |
| ***1 кл.*** | ***2 кл.*** | ***3 кл.*** | ***4 кл.*** |
| ***I. Знания о физической культуре (12 ч)*** | ***I. Знания о физической культуре (12 ч)*** | **3** | **3** | **3** | **3** |  |
| ***Физическая культура (4 ч)*** | ***Физическая культура (4 ч)*** |  |  |  |  |  |
| Физическая культура как система разнообразных форм занятий физиче­скими упражнениями по укреплению здоровья человека.  Ходьба, бег, прыжки, ла­занье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные спо­собы передвижения че­ловека.  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими уп­ражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвен­таря | Понятие о физической культуре.  Основные способы пере­движения человека.  Профилактика травма­тизма | **1** | **1** | **1** | **1** | **Определять** и кратко **характеризо­вать** физическую культуру как заня­тия физическими упражнениями, подвижными испортивными иг­рами.  **Выявлять** различия в основных спо­собах передвижения человека.  **Определять** ситуации, требующие применения правил предупрежде­ния травматизма.  **Определять** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий |
| ***Из истории физической культуры (4 ч)*** | ***Из истории физической культуры (4 ч)*** | **1** | **1** | **1** | **1** |  |
| Из истории физической культуры. История разви­тия физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природны­ми, географическими особен­ностями, традициями и обычая­ми народа. Связь физической культуры с трудовой и военной дея­тельностью. | Возникновение первых соревнований.  Зарождение Олимпийских игр.  История развития физиче­ской культуры и первых соревнований.  Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.  Развитие физической культуры в России в ХVII—ХIХ вв. Связь физической культуры с трудовой и во­енной деятельностью |  |  |  |  | **Пересказывать**тексты по истории физической  культуры*.*  **Понимать и раскрывать**связь физи­ческой культурыс трудовой и воен­нойдеятельностью человека.  **Формирование** умений осознан­ного построения речевого высказы­вания в устной форме.  **Отвечать** на простые вопросы учи­теля, находить нужную информа­цию в учебнике и дополнительной литературе.  **Участвовать** в диалоге на уроке умение слушать и понимать других овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  **Формирование** чувства гордости за свою Родину,  российский народ и историю Рос­сии, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многона­ционального российского общества; формирование уважительного от­ношения к культуре других народов.  **Формирование** целостного, соци­ально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы. |
| ***Физические упражнения (4 ч)*** | ***Физические упражнения (4 ч)*** | **1** | **1** | **1** | **1** |  |
| Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие фи­зических ка­честв. Физиче­ская подготовка и её связь с развитием основ­ных фи­зических качеств. Харак­теристика основных фи­зичес­ких качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и рав­новесия.  Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных со­кращений. | Представление о физиче­ских упражнениях.  Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие фи­зических качеств.  Представление о физиче­ских качествах.  Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.  Общее представление о физическом развитии.  Общее представление о физической подготовке.  Физическая подготовка и её связь с развитием ос­новных физических |  |  |  |  | ***Различать*** упражнения по воздей­ствию на развитие основных физи­ческих качеств (сила, быстрота, вы­носливость).  ***Характеризовать*** показателифи­зического развития.  ***Характеризовать*** показатели  **Формирование**уменийосознан­ногопостроения речевоговысказы­вания вустной форме  **Отвечать** на простые вопросы учи­теля, находить нужную информа­цию в учебнике и дополнительной литературе  **Участвовать** в диалоге на уроке  **Умение** слушать и понимать других  **Овладение** способностью прини­мать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  **Освоение** начальных форм познава­тельной и личностной рефлексии.  **Формирование** умения планиро­вать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять  **Формирование** эстетических по­требностей, ценностей и чувств.  **Формирование** навыка системати­ческого наблюдения за своим физи­ческим состоянием, величиной фи­зических нагрузок, данными мони­торинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основ­ных физических качеств (силы, бы­строты, выносливости, координа­ции, гибкости). |
| ***Способы физкультурной деятельности (12 ч)*** | ***Способы физкультурной деятельности (12 ч)*** | **3** | **3** | **3** | **3** |  |
| ***Самостоятельные за­нятия (4 ч)*** | ***Самостоятельные за­нятия (4 ч)*** | **1** | **1** | **1** | **1** |  |
| *Способы физкультурной деятельности*  Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплек­сов упражнений для формирования пра­вильной осанки и раз­ви­тия мышц туловища, раз­вития основных физиче­ских ка­честв; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультми­нутки). | Режим дня и его плани­рование.  Утренняя зарядка, пра­вила ее составления и вы­полнения.  Физкультминутки, пра­вила их составления и вы­полнения.  Закаливание и правила проведения закаливаю­щих процедур.  Осанка и комплексы уп­ражнений по профилак­тике ее нарушения.  Комплексы упражнений для развития физических качеств |  |  |  |  | ***Составлять*** индивидуальныйре­жим дня.  ***Отбирать*** *и* ***составлять*** ком­плексы упражнений дляутренней зарядки ифизкультминуток.  ***Оценивать*** свое состояние (ощу­щения) после закаливающих проце­дур.  ***Составлять*** комплексы упражне­ний для формирования правильной осанки.  ***Моделировать*** комплексы упраж­нений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости  **Ознакомление** с правилами само­стоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.  Формирование умения составления комплексов упражнений. Овладе­ние способностью принимать и со­хранять цели и задачи учебной дея­тельности, поиска средств ее осуще­ствления.  **Формирование** умения планиро­вать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наибо­лее эффективные  способы достижения результата.  **Освоение** начальных форм познава­тельной и личностной рефлексии.  **Овладение** начальными навыками адаптации в динамично изменяю­щемся и развивающемся мире.  **Принятие** и освоение социальной роли обучающегося, развитие моти­вов учебной деятельности и форми­рование личностного смысла уче­ния.  **Развитие** самостоятельности и лич­ной ответственности за свои по­ступки на основе представлений о нравственных нормах.  **Формирование** эстетических по­требностей, ценностей и чувств.  **Овладение** умениями организовы­вать здоровьесберегающую жизне­деятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные меро­приятия, подвижные игры и т.д.). |
| ***Самостоятельные на­блюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (4 ч)*** | ***Самостоятельные на­блюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (4 ч)*** | **1** | **1** | **1** | **1** |  |
| Самостоятельные наблю­дения за физическим раз­вити­ем и физической под­готовленностью. Измере­ние длины и массы тела, показателей осанки и фи­зических качеств. Изме­рение частоты сердечных сокращений во время вы­полнения физических уп­ражнений. | Измерение показателей физического развития.  Измерение показателей развития физических ка­честв.  Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических ка­честв.  Измерение частоты сер­дечных сокращений  Измерение частоты сер­дечных сокращений во время выполнения физи­ческих упражнений. |  |  |  |  | ***Измерять*** индивидуальные показа­тели длины и массы тела, сравни­вать их со стандартными значе­ниями.  ***Измерять*** показатели развития фи­зических качеств.  ***Измерять*** (пальпаторно) частоту сердечных сокращений  Осознание важности физического развития.  Формирование способов взаимо­действия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,..)  Формирование навыков контроли­ровать свое физическое состояние.  Освоение начальных форм познава­тельной и личностной рефлексии.  Использование знаково-символиче­ских средств  представления информации для создания моделей изучаемых объ­ектов и процессов, схем решения учебных и практических задач.  Формирование навыка системати­ческого наблюдения за своим физи­ческим состоянием, величиной фи­зических нагрузок, данными мони­торинга здоровья (рост, масса тела и др.) |
| ***Самостоятельные игры и развлечения (4 ч)*** | ***Самостоятельные игры и развлечения (4 ч)*** | **1** | **1** | **1** | **1** |  |
| Самостоятельные игры и развлечения. Организа­ция и проведение под­вижных игр (на спортив­ных площадках и в спор­тивных залах). | Организация и проведе­ние подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)  Игры и развлечения в зимнее время года.  Игры и развлечения в летнее время года.  Подвижные игры с эле­ментами спортивных игр |  |  |  |  | ***Общаться*** *и* ***взаимодействовать*** вигровой деятельности.  ***Организовывать*** *и* ***проводить*** подвижные игры  с элементами соревновательной деятельности  **Осмысление** правил игры.  **Моделирование**, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.  **Анализ** игровой ситуации.  **Умение** объяснять свой выбор и игру.  **Формирование** умения взаимодей­ствовать в группах (под руково­дством учителя) в процессе реше­ния проблемной ситуации в игре.  **Умение** организовать и провести игру.  **Освоение** способов решения про­блем творческого и поискового ха­рактера.  **Формирование** умения планиро­вать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наибо­лее эффективные способы достиже­ния результата.  **Формирование** умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конст­руктивно действовать даже в ситуа­циях неуспеха.  **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.  **Развитие** самостоятельности и лич­ной ответственности за свои по­ступки на основе представлений о нравственных нормах.  **Развитие** этических чувств, добро­желательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, пони­мания и сопереживания чувствам других людей.  **Формирование** эстетических по­требностей, ценностей и чувств. |
| ***Физическое совершенст­вование (246 ч)*** | ***Физическое совершенст­вование (381 ч)*** | **93** | **96** | **96** | **96** |  |
| ***1.Физкультурно-оздоро­вительная деятель­ность (8 ч)*** | ***1.Физкультурно-оздоро­вительная деятель­ность (8 ч)*** | **2** | **2** | **2** | **2** |  |
| *Физическое совершенст­вование*  Физкультурно-оздорови­тельная деятельность. Комп­лексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультмину­ток, занятий по профилак­тике и коррекции нару­шений осанки.  Комплексы упражнений на развитие физических качеств.  Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | Оздоровительные формы занятий.  Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультмину­ток, занятий по профилак­тике и коррекции нару­шений осанки.  Развитие физических ка­честв.  Профилактика утомления.  Комплексы упражнений на развитие физических качеств.  Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз |  |  |  |  | ***Осваивать*** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.  ***Моделировать*** физические на­грузки для развития основных физи­ческих качеств.  ***Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  ***Осваивать*** навыки по самостоя­тельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимна­стики для глаз  **Осмысление** самостоятельного вы­полнению упражнений в оздорови­тельных формах занятий.  **Осознание** важности физических нагрузки для развития основных фи­зических качеств.  **Осмысление** умения контролиро­вать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выпол­нении упражнений на развитие фи­зических качеств.  **Осознание** важности самостоятель­ного выполнению упражнений ды­хательной гимнастики и гимнастики для глаз.  **Умение** самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий.  **Формирование** умения выбирать упражнения для развития физиче­ских качеств.  **Умение** самостоятельно выполнять упражнении дыхательной гимна­стики и гимнастики для глаз  **Формирование** умения выполнять задание в соответствии с целью.  **Формирование** умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конст­руктивно действовать даже в ситуа­циях неуспеха.  **Формирование** навыка системати­ческого наблюдения за своим физи­ческим состоянием, величиной фи­зических нагрузок, данными мони­торинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основ­ных физических качеств (силы, бы­строты, выносливости, координа­ции, гибкости).  **Формирование** и проявление по­ложительных качеств личности, дисциплинированности, трудолю­бия и упорства в достижении по­ставленной цели. |
| **Спортивно-оздорови­тельная деятельность (238 часов)** | **Спортивно-оздорови­тельная деятельность (371 час)** | **91** | **94** | **94** | **94** |  |
| ***2.1 Гимнастика с осно­вами акробатики (64 часа)*** | ***2.1 Гимнастика с осно­вами акробатики (110 часов)*** | 27 | 29 | 27 | 27 |  |
| Спортивно-оздоровитель­ная деятельность. *Гимна­сти­ка с основами акро­батики. Организующие команды и при­ёмы.* Строевые действия в ше­ренге и колонне; выпол­нение строевых команд.  *Акробатические упраж­нения.* Упоры; седы; уп­ражнения в группировке; перекаты; стойка на ло­патках; кувырки впе­рёд и назад; гимнастический мост.  *Акробатические комби­нации.* Например: 1) мост из по­ложения лёжа на спине, опуститься в ис­ходное положение, пере­ворот в положение лёжа на животе, прыжок с опо­рой на руки в упор при­сев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувы­рок на­зад в упор присев, из упора присев кувырок на­зад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.  *Упражнения на низкой гимнастической пере­кладине:* висы, перемахи.  *Гимнастическая комби­нация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сза­ди согнувшись, опускание назад в вис стоя и обрат­ное дви­жение через вис сзади согнувшись со схо­дом вперёд ноги.  *Опорный прыжок* с раз­бега через гимнастиче­ского козла.  *Гимнастические упраж­нения прикладного ха­рактера.* Прыжки со ска­калкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элемен­тами ла­занья и перелеза­ния, переползания, пере­движение по наклон­ной гимнастической скамейке. | Движения и передвиже­ния строем.  ***Организующие команды и***  ***приемы.*** Строевые дейст­вия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.  Акробатика.  *Акробатические упраж­нения*.  Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; ку­вырки вперед и назад; гимнастический мост.  *Акробатические комби­нации*.  Например:  1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев*;*  2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опо­рой на руки, прыжком пе­реход в упор присев, ку­вырок вперед.  Снарядная гимнастика.  Упражнения на низкой гимнастической перекла­дине: висы, перемахи. \* (*при наличии* *оборудова­ния)*  Гимнастическая комбина­ция.  Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнув­шись, опускание назад в вис стоя и обратное дви­жение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.  Опорный прыжок: с раз­бега через гимнастиче­ского козла.  Прикладная гимнастика  *Гимнастические упраж­нения прикладного ха­рактера*.  Передвижение по гимна­стической стенке.  Преодоление полосы препятствий с элементами |  |  |  |  | ***Осваивать*** универсальные умения, связанные с выполнением органи­зующих упражнений.  ***Различать*** *и* ***выполнять*** строевые команды:«Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Ра няйсь!», «Стой!».  ***Описывать*** технику разучиваемых акробатических упражнений.  ***Осваивать*** технику акробатических упражнений и акробатических ком­бинаций.  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и груп­пах при разучивании акробатиче­ских упражнений.  ***Выявлять*** характерные ошибки при выполнении акробатических упраж­нений.  ***Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  ***Соблюдать*** правила техники безо­пасности при выполнении акроба­тических упражнений.  ***Проявлять*** качества силы, коорди­нации и выносливости при выпол­нении акробатических упражнений и комбинаций.  ***Описывать*** технику гимнастических упражнений на снарядах*.*  ***Осваивать*** технику гимнастических упражнений на спортивных снаря­дах.  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и груп­пах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  ***Выявлять*** *и* ***характеризовать***ошибки при выполнениигимнасти­ческихупражнений.  ***Проявлять*** качества силы, коорди­нации и выносливости при выпол­нении акробатических упражнений и комбинаций.  ***Соблюдать*** правила техники безо­пасности при выполнении гимна­стических упражнений.  ***Описывать*** технику гимнастических упражнений прикладной направ­ленности.  ***Осваивать*** технику физических уп­ражнений прикладной направлен­ности.  **Осознание** важности освоения уни­версальных умений связанных с вы­полнением организующих упраж­нений.  **Осмысление** техники выполнения разучиваемых акробатических ком­бинаций и упражнений.  **Осмысление** правил безопасности (что **можно** делать и что **опасно** де­лать) при выполнении акробатиче­ских, гимнастических упражнений, комбинаций.  **Формирование** способов позитив­ного взаимодействия со сверстни­ками в парах и группах при разучи­вании акробатических упражнений.  **Умение** объяснять ошибки при вы­полнении упражнений.  **Формирование** умения выполнять задание в соответствии с постав­ленной целью.  **Способы** организации рабочего места.  **Формирование** умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конст­руктивно действовать даже в ситуа­циях неуспеха.  **Формирование** умения планиро­вать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наибо­лее эффективные способы достиже­ния результата.  **Овладение** логическими дейст­виями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по ро­довым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.  **Формирование** навыка системати­ческого наблюдения за своим физи­ческим состоянием, величиной фи­зических нагрузок.  **Развитие** этических чувств, добро­желательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, пони­мания и сопереживания чувствам других людей.  **Формирование** эстетических по­требностей, ценностей и чувств.  **Формирование** и проявление по­ложительных качеств личности, дисциплинированности, трудолю­бия и упорства в достижении по­ставленной цели. |
| ***2.2 Легкая атлетика (50 часов)*** | ***2.2 Легкая атлетика (96 часов)*** | 25 | 27 | 23 | 21 |  |
| *Лёгкая атлетика. Бего­вые упражнения:* с высо­ким под­ниманием бедра, прыжками и с ускоре­нием, с изменяющим­ся направлением движения, из разных исходных по­ложений: челночный бег; высокий старт с после­дующим ускорением. | Беговая подготовка.  ***Беговые упражнения****:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ус­корением, с изменяю­щимся направлением движения, из разных ис­ходных положений; чел­ночный бег; высокий старт с последующим ус­корением. |  |  |  |  | ***Описывать*** технику беговых уп­ражнений.  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения беговых уп­ражнений.  ***Осваивать*** технику бега различ­ными способами.  ***Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражне­ний.  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и груп­пах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  ***Проявлять*** качества силы, быст­роты, выносливости и координации при выполнении беговых упражне­ний.  ***Соблюдать*** правила техники безо­пасности при выполнении беговых упражнений. Осмысление, объясне­ние своего двигательного опыта. Осознание важности освоения уни­версальных  умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Формирование способов позитив­ного взаимодействия со сверстни­ками в парах и группах при разучи­вании упражнений.  Умение объяснять ошибки при вы­полнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрос­лыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение организовать самостоятель­ную деятельность с учетом требова­ний ее безопасности, сохранности  инвентаря и оборудования, органи­зации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упраж­нений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Формирова­ние навыка систематического на­блюдения за своим физическим со­стоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и лич­ной ответственности за свои по­ступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, добро­желательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, пони­мания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических по­требностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление поло­жительных качеств личности, дис­циплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставлен­ной цели. |
| *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух но­гах на месте и с продви­жением; в длину и вы­соту; спрыгивание и за­прыгивание. | Прыжковая подготовка.  ***Прыжковые упражнения****:* на одной ноге и двух но­гахна месте и спродви­жением; в длину ивы­соту; спрыгивание и за­прыгивание;прыжки со скакалкой. |  |  |  |  | ***Описывать*** технику прыжковых упражнений.  ***Осваивать*** технику прыжковых уп­ражнений.  ***Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упраж­нений.  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и груп­пах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.  ***Проявлять*** качества силы, быст­роты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упраж­нений.  ***Соблюдать*** правила техники безо­пасности при выполнении прыжко­вых упражнений. Умение с доста­точной полнотой и точностью выра­жать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специ­альной терминологией. Умение тех­нически правильно выполнять дви­гательные действия из базовых ви­дов спорта, использовать их в игро­вой и соревновательной деятельно­сти.  Умение планировать собственную деятельность, распределять на­грузку и отдых в процессе ее вы­полнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновы­вать эстетические признаки в дви­жениях и передвижениях человека. |
| *Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными спо­собами.  *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на даль­ность. | Броски большого мяча.  ***Броски****:* большого мяча (1 кг)на дальность разными способами  Метание малого мяча  ***Метание:*** малого мяча в вертикальную цель и на дальность |  |  |  |  | ***Описывать*** технику бросков боль­шого набивного мяча.  ***Осваивать*** *технику бросков боль­шого мяча.*  ***Соблюдать*** правила техники безо­пасности при выполнении бросков большого набивного мяча.  ***Проявлять*** качества силы, быст­роты и координации при выполне­нии бросков большого мяча.  ***Описывать*** технику метания ма­лого мяча.  ***Осваивать*** технику метания малого мяча.  ***Соблюдать*** правила техники безо­пасности при метании малого мяча.  ***Проявлять*** качества силы, быст­роты и координации при метании малого мяча |
| ***2.3 Подвижные и спор­тивные игры (54 часа)*** | ***2.3 Подвижные игры (50 часов)*** | 16 | 14 | 10 | 10 |  |
| *Подвижные и спортив­ные игры. На материале гим­настики с основами акробатики:* игровые за­дания с исполь­зованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и коорди­нацию.  *На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упраж­нения на координацию, выносливость и быстроту. | Подвижные игры.  *На материале гимна­стики*  *с основами акробатики:* игровые задания сис­пользованием строевыхупражнений, упражненийна внимание, силу,лов­кость и координацию.  *На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метание и броски; упраж­нения на координацию, выносливость и быстроту. |  |  |  |  | ***Осваивать*** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  ***Излагать*** правила и условия про­ведения подвижных игр.  ***Осваивать*** двигательные действия, составляющие содержание подвиж­ных игр*.*  ***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении техниче­ских действий в подвижных играх.  ***Моделировать*** *технику выполне­ния игровых действий в зависимо­сти от изменения условий и дви­гательных задач.*  ***Принимать*** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  ***Осваивать*** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  ***Проявлять*** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  ***Соблюдать*** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| ***2.4 Плавание (22 часа)***  *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. По­д­вижные игры разных на­родов. | ***2.4 Спортивные игры (69 часов)***  Тема **«Плавание»** **\*** (22 часа) – заменена на тему «**Спортивные игры»** (в МБОУ СОШ нет соответствующих условий обучению плаванию)  **Спортивные игры.**  *На материале спортив­ных игр.*  *Футбол*: удар по непод­вижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ве­дение мяча; подвижные игры на материале фут­бола*.*  *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвиж­ные игры на материале  баскетбола.  *Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; под­вижные  игры на материале во­лейбола. | 11 | 12 | 22 | 24 | ***Описывать*** разучиваемые техниче­ские действия из спортивных игр.  ***Осваивать*** технические действия из спортивных игр.  ***Моделировать*** технические дейст­вия в игровой деятельности.  ***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении техниче­ских действий из спортивных игр.  ***Осваивать*** универсальные умения управлять эмоциями во время учеб­ной и игровой деятельности.  ***Выявлять*** ошибки при выполнении технических действий из спортив­ных игр. |
| ***2.5 Лыжная подготовка (48 часов)*** | ***2.5 Лёгкая атлетика (48 часов)***  Тема **«Лыжная подго­товка»** **\*** – заменена на тему «**Лёгкая атлетика»** (Примечание программы: для бесснежных районов тема заменяется углуб­ленным освоением уп­ражнений из других раз­делов. | 12 | 12 | 12 | 12 |  |
| *Лёгкая атлетика. Бего­вые упражнения:* с высо­ким под­ниманием бедра, прыжками и с ускоре­нием, с изменяющим­ся направлением движения, из разных исходных по­ложений: челночный бег; высокий старт с после­дующим ускорением.  *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух но­гах на месте и с продви­жением; в длину и вы­соту; спрыгивание и за­прыгивание.  *Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными спо­собами.  *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на даль­ность. | Беговая подготовка.  ***Беговые упражнения****:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ус­корением, с изменяю­щимся направлением движения, из разных ис­ходных положений; чел­ночный бег; высокий старт с последующим ус­корением.  **Общеразвивающие уп­ражнения на материале лёгкой атлетики**  *Развитие координации:* бег с изменяющимся на­правлени­ем по ограни­ченной опоре; пробега­ние коротких отрезков из разных исходных поло­жений; прыжки через ска­калку на мес­те на одной ноге и двух ногах пооче­рёдно.  *Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых уп­ражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из раз­ных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из раз­ных исходных положе­ний; броски в стенку и ловля теннисного мяча в макси­маль­ном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.  *Развитие выносливости:* равномерный бег в ре­жиме уме­ренной интен­сивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в ре­жиме большой интенсив­ности, с ускорениями; по­вторный бег с максималь­ной скоростью на дистан­цию 30 м (с сохра­няю­щимся или изменяю­щимся интервалом от­дыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.  Прыжковая подготовка.  ***Прыжковые упражнения****:* на одной ноге и двух но­гахна месте и спродви­жением; в длину ивы­соту; спрыгивание и за­прыгивание;прыжки со скакалкой.  *Развитие силовых спо­собностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подве­шен­ных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположен­ных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и при­седе; запрыгивание с после­дующим спрыгиванием.  Броски большого мяча.  ***Броски****:* большого мяча (1 кг)на дальность разными способами  Метание малого мяча  ***Метание:*** малого мяча в вертикальную цель и на дальность  ***Ползанье*** по пластунски под препятствием,прыжки через барьеры, метание мяча в цель, прыжки в обруч  **Общеразвивающие уп­ражнения на материале лёгкой атлетики**  передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мя­чей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, сни­зу, от груди); повторное выпол­нение беговых нагрузок в гор­ку; | ***Описывать*** технику беговых уп­ражнений.  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения беговых уп­ражнений.  ***Осваивать*** технику бега различ­ными способами.  ***Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражне­ний.  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и груп­пах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  ***Проявлять*** качества силы, быст­роты, выносливости и координации при выполнении беговых упражне­ний.  ***Соблюдать*** правила техники безо­пасности при выполнении беговых упражнений.  Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения уни­версальных умений связанных с вы­полнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражне­ний.  Формирование способов позитив­ного взаимодействия со сверстни­ками в парах и группах при разучи­вании упражнений.  Умение объяснять ошибки при вы­полнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрос­лыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение организовать самостоятель­ную деятельность с учетом требова­ний ее безопасности, сохранности  инвентаря и оборудования, органи­зации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упраж­нений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Формирова­ние навыка систематического на­блюдения за своим физическим со­стоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и лич­ной ответственности за свои по­ступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, добро­желательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, пони­мания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических по­требностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление поло­жительных качеств личности, дис­циплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставлен­ной цели.  ***Описывать*** технику прыжковых упражнений.  ***Осваивать*** технику прыжковых уп­ражнений.  ***Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упраж­нений.  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и груп­пах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.  ***Проявлять*** качества силы, быст­роты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упраж­нений.  ***Соблюдать*** правила техники безо­пасности при выполнении прыжко­вых упражнений. Умение с доста­точной полнотой и точностью выра­жать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специ­альной терминологией. Умение тех­нически правильно выполнять дви­гательные действия из базовых ви­дов спорта, использовать их в игро­вой и соревновательной деятельно­сти.  Умение планировать собственную деятельность,  Распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические при­знаки в движениях и передвиже­ниях человека.  ***Описывать*** технику бросков боль­шого набивного мяча.  ***Осваивать*** *технику бросков боль­шого мяча.*  ***Соблюдать*** правила техники безо­пасности при выполнении бросков большого набивного мяча.  ***Проявлять*** качества силы, быст­роты и координации при выполне­нии бросков большого мяча.  ***Описывать*** технику метания ма­лого мяча.  ***Осваивать*** технику метания малого мяча.  ***Соблюдать*** правила техники безо­пасности при метании малого мяча.  ***Проявлять*** качества силы, быст­роты и координации при метании малого мяча  ***Соблюдать*** правила поведения на занятии.  ***Объяснять*** технику разучиваемых действий.  ***Проявлять*** выносливость при вы­полнении учебной дистанции Озна­комление с правилами самостоя­тельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражне­ний. Умение с достаточной полно­той и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной тер­минологией. Умение планировать  собственную деятельность, распре­делять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Формирование на­выка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. |
| **Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта**  ***Общеразвивающие упражнения* на материале гим­настики с основами акробатики**  *Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу­шпагаты на месте; «выкру­ты» с гимнастической пал­кой, скакалкой; высокие взмахи по­очерёдно и попе­ременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях: комплексы уп­ражнений, включаюшие в себя максимальное сгибание и про­ги­бание туловиша (в стойках и седах); индивидуальные комп­лексы по развитию гибкости.  *Развитие координации:* произвольное преодоление прос­тых препятствий; передвижение с резко изме­няющимся на­правлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнас­тической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меня­ющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседания­ми; воспроиз­ведение заданной игровой позы; игры на пере­ключе­ние внимания, на расслабление мышц рук, ног, туло­вища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирова­ние малыми предметами; преодоление полос препят­ствий, вклю­чающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фик­сацией равновесия; упражнения на переключение внима­ния и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в раз­ных направлениях по намечен­ным ориентирам и по сигналу.  *Формирование осанки:* ходьба на носках, с предме­тами на голове, с заданной осанкой; виды стилизован­ной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке го­ловы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звень­ев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышеч­ного корсета.  *Развитие силовых способностей:* динамические уп­ражне­ния с переменой опоры на руки и ноги, на ло­кальное разви­тие мыши туловища с использованием веса тела и дополни­тельных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным вклю­чением в работу основных мышечных групп и увели­чивающимся отягощением; лазанье с дополни­тельным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коле­нях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препят­ствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимна­стическую скамейку; прыжковые упражнения с пред­метом в руках (с продвижени­ем вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворо­тами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мос­тик; переноска партнёра в парах.  **На материале лёгкой атлетики**  *Развитие координации:* бег с изменяющимся направ­лени­ем по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки че­рез скакалку на мес­те на одной ноге и двух ногах по­очерёдно.  *Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых уп­ражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положе­ний; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максималь­ном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.  *Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме уме­ренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускоре­ниями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохра­няющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; рав­номерный 6-минутный бег.  *Развитие силовых способностей:* повторное выпол­нение многоскоков; повторное преодоление препятст­вий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в мак­симальном темпе, по кругу, из разных исходных поло­жений; метание набивных мя­чей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и раз­личными способами (сверху, сбоку, сни­зу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в гор­ку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешен­ных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по размет­кам в полуприседе и при­седе; запрыгивание с после­дующим спрыгиванием. | | В содержании соот­ветствующих разде­лов программы | | | | ***Соблюдать*** дисциплину и правила техники  безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  ***Осваивать*** умения выполнять уни­версальные физические упражне­ния.  ***Развивать*** физические качества. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения уни­версальных умений связанных с вы­полнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражне­ний. Формирование  способов позитивного взаимодейст­вия со сверстниками в парах и груп­пах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при вы­полнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, со­хранять хладнокровие, сдержан­ность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, вла­дение специальной терминологией.  Умение организовать самостоятель­ную деятельность с учетом требова­ний ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, органи­зации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений,  давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно вы­полнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять на­грузку и отдых в процессе ее вы­полнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетиче­ские признаки в движениях и пере­движениях человека. Формирова­ние навыка систематического на­блюдения за своим физическим со­стоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и лич­ной ответственности за свои по­ступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, добро­желательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, пони­мания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических по­требностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление поло­жительных качеств личности, дис­циплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставлен­ной цели. |

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ***Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения, на основе примерной рабочей программы*** | ***Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения, на основе примерной рабочей программы*** | | | ***Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения в МБОУ СОШ № 8*** | | | ***Количество*** |
| **1.** | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | | | | | | Библиотечный фонд комплекту­ется с учетом типа школы с рус­ским языком обучения на основе федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) Минобрнауки РФ |
|  | | | Стандарт начального общего образования по физической культуре | |  | |
|  | | | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2009. | |  | |
|  | | | Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс Москва «Вако» 2006 | |  | |
| В учебниках представлена система учебных задач, направленных на формирование и последовательную отработку универсальных учебных действий, развитие логического и алгоритмического мышления, пространственного воображения. | | | Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2009. | |  | |
| В программе определены цели и задачи курса, рассмотрены особенности содержания и результаты его освоения; представлены содержание начального обучения математике, тематическое планирование с характеристикой основных видов деятельности учащихся, описано материально-техническое обеспечение образовательного процесса. | | | Рабочая программа по физической культуре | |  | |
| **2.** | **Технические средства обучения для теоретического материала** | | | | | | | |
|  | Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, постеров и картинок.  Настенная доска с набором приспособлений для крепле­ния картинок.  Телевизор (по возможности). Видеомагнитофон /видеоплейер (по возможности). Аудиоцентр/магнитофон. Диапроектор.  Мультимедийный проектор (по возможности). Экспозиционный экран (по возможности). Компьютер (по возможности). Сканер (по возможности). Принтер лазерный (по возможности). Принтер струйный цветной (по возможности), фотокамера цифровая (по возможности). Видеокамера цифровая со штативом (по возможности). Лингафонные устройства, обеспечивающие связь между преподавателем и учащимися, между учащимися (по воз­можности) | | | * Классная доска | | * Классная доска | | 5 |
| * Телевизор | | * Телевизор | | 3 |
| * ДВД проигрователь | | * ДВД проигрователь | | 3 |
| * Мультимедийный проектор | | * Мультимедийный проектор | | 5 |
| * Экспозиционный экран | | * Экспозиционный экран | | Размер не менее 150 х 150 см. |
| * Компьютер | | * Компьютер | | 5 |
| * Сканер | | * Сканер | | 4 |
| * Принтер лазерный | | * Принтер лазерный | | 5 |
| **3.** | **Учебно-практическое оборудование** | | | | | | | |
|  |  | | Бревно гимнастическое напольное | | | | - |  |
| Козел гимнастический | | | | Козел гимнастический | 1 |
| Брусья параллельные | | | | Брусья параллельные |  |
| Канат для лазанья | | | | Канат для лазанья | 1 |
| Перекладина гимнастическая (пристеночная) | | | | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | 1 |
| Стенка гимнастическая | | | | Стенка гимнастическая |  |
| Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | | | | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | 6 |
| Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | | | | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) |  |
| Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий),баскетбольные, волейбольные, футбольные | | | | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий),баскетбольные, волейбольные, футбольные | 7 |
| Палка гимнастическая | | | | - |  |
| Скакалка детская | | | | Скакалка детская | 10 |
| Мат гимнастический | | | | Мат гимнастический | 6 |
| Гимнастический подкидной мостик | | | | Гимнастический подкидной мостик | 1 |
| Кегли | | | | - |  |
| Обруч пластиковый детский | | | | Обруч пластиковый детский | 10 |
| Планка для прыжков в высоту | | | | Планка для прыжков в высоту |  |
|  |  | | Стойка для прыжков в высоту | | | | - |  |
| Флажки: разметочные с опорой, стартовые | | | | Флажки: разметочные с опорой, стартовые |  |
| Лента финишная | | | | Лента финишная |  |
| Рулетка измерительная | | | | Рулетка измерительная | 1 |
| Набор инструментов для подготовки прыжковых ям | | | | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям |  |
| Лыжи детские (с креплениями и палками) | | | | - |  |
| Щит баскетбольный тренировочный | | | | Щит баскетбольный тренировочный | 4 |
| Сетка для переноски и хранения мячей | | | | Сетка для переноски и хранения мячей | 1 |
| Сетка волейбольная | | | | Сетка волейбольная | 1 |
| Аптечка | | | | Аптечка | 1 |
| Барьеры легкоатлетические | | | | - |  |