

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

**Душкина Аркадия Валентиновича,**

**I квалификационная категория**

**по учебному курсу**

**«физическая культура**

**1-4 класс»**

**Базовый уровень**

**2017 - 2018 учебный год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Рабочая программа** по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего обра­зования, Концепции духовно-нравственного развития и воспи­тания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования и взята полностью. Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зда-невича (М.: Просвещение, 2010).

*Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:*

* Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
* Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правитель­ства РФ от 4.10.2000 г. №751;
* Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. №322;
* Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
* О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязатель­ный *предмет в* начальной школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Мой друг - физкультура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2009.

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

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы. Отличительной особенностью препо­давания физической культуры в первом классе является игровой метод в 1 четверти. Большинст­во заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры.

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

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

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–Ф3 отмечено, что организация фи­зического воспитания и образования в образовательных учреж­дениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными об­разовательными стандартами,**а также дополнительных (фа­культативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

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

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

Реализация цели учебной программы соотносится с реше­нием следующих образовательных **задач:**

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

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

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

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

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

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

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

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

**Новизна программы**заключается в том, что:

* Конкретизированы требования к уровню усвоения предмета учащимися по окончанию 1 класса, 2 класса, 3 класса, 4 класса;
* Содержание материала представлено двумя шрифтами: обычным передано содержание базового уровня, курсивом - материал, расширяющий и углубляющий опорную систему и выступающий как пропедевтика для дальнейшего изучения данного предмета.

**МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из рас­чёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В прика­зе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обу­чения (по 3 ч в неделю).

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

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

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

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

• требованиях к результатам освоения образовательной про­граммы основного общего образования, представленной в Фе­деральном государственном стандарте начального общего об­разования;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Законе «Об образовании»;

• Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Феде­рации до 2020 г.;

• примерной программе начального общего образования;

• приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

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

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

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

**Предметные результаты учебного предмета**

**«Физическая культура»**

В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по предмету «Физическая культура» должны отражать:

1) 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;

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

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

| ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ | КЛАСС | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **I. Знания о физической культуре** |
| **Выпускник научится:** |  |  |  |  |
| Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня» | + | + | + | + |
| Характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз |  | + | + |  |
| Характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр |  | + | + | + |
| Характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств |  | + | + | + |
| Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности |  |  | + | + |
| Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств |  |  | + | + |
| Ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость) |  |  | + | + |
| Ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка». |  | + | + | + |
| Демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость) |  |  | + | + |
| Ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость). |  |  | + | + |
| Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры | + | + | + | + |
| Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе) |  |  | + | + |
| ***Знать известных спортсменов и тренеров Челябинской области по различным видам спорта*** | + | + | + | + |
| ***Знать знаменитые спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)*** | + | + | + | + |
| ***Организовывать занятия с играми народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.*** |  |  | + | + |
| ***Выпускник получит возможность научиться:*** |  |  |  |  |
| *Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью* | + | + |  |  |
| *Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью* |  |  | + | + |
| *Понимать значение упражнений прикладной направленности для повышения трудовой и оборонной деятельности* |  |  |  | + |
| *Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья* | + | + | + | + |
| *Планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности* |  | + | + | + |
| *Планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья* |  |  | + | + |
| *Планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности* |  |  |  | + |
| **II. Способы физкультурной деятельности** |  |  |  |  |
| **Выпускник научится:** |  |  |  |  |
| Отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки | + | + |  |  |
| Отбирать упражнения для комплексов физкультминуток |  | + | + |  |
| Выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток |  |  | + | + |
| Проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации) | + | + | + | + |
| Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований | + | + | + | + |
| Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования |  |  | + | + |
| Правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности | + | + | + | + |
| ***Отбирать и проводить игры народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся*** |  |  | + | + |
| Измерять показатели физического развития (рост и масса тела) |  | + | + | + |
| Измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений |  |  | + | + |
| Вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития |  | + | + | + |
| Вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности |  |  | + | + |
| ***Выпускник получит возможность научиться:*** |  |  |  |  |
| *Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики* |  | + | + |  |
| *Вести тетрадь по физической культуре с записями общеразвивающих упражнений разной направленности для индивидуальных занятий* |  |  | + | + |
| *Вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития* |  | + | + | + |
| *Вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой уровня физической подготовленности основных физических качеств* |  |  | + | + |
| *Отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств* | + | + |  |  |
| *Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества* |  |  | + | + |
| *Выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах* | + | + | + | + |
| **III. Физическое совершенствование** |  |  |  |  |
| **Выпускник научится:** |  |  |  |  |
| Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки | + | + |  |  |
| Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей) | + | + | + | + |
| Оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы) |  |  | + | + |
| Выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие) | + | + |  |  |
| Выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами) |  | + | + | + |
| Выполнять организующие строевые команды и приёмы | + | + | + | + |
| Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты) | + | + | + | + |
| Выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении | + | + |  |  |
| Выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении |  |  | + | + |
| ***Выпускник получит возможность научиться:*** |  |  |  |  |
| *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение* | + | + | + | + |
| *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации* |  | + | + | + |
| *играть в мини - баскетбол, мини - футбол и мини - волейбол по упрощённым правилам* |  |  | + | + |
| *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке* | + | + | + | + |
| *выполнять подготовительные упражнения в воде, прыжки в воду с бортика и тумбочки* | + | + |  |  |
| *плавать спортивными способами (брасс, кроль, кроль на спине)* |  |  | + | + |
| *выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъёмы в гору ступающим шагом, «лесенкой»,* ***спуски со склона в стойке разной высоты (низкой, средней, высокой.)*** | + | + |  |  |
| *выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъёмы в гору «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуски со склона в высокой и низкой стойке,* ***спуски в «воротики» разной высоты, торможение «упором» и «плугом», повороты прыжком.*** |  |  | + | + |
| *выполнять упражнения для обучения правильному падению на коньках* | + |  |  |  |
| *выполнять передвижения на коньках по прямой и повороту;* |  | + | + | + |
| *подбирать походное снаряжение и правильно укладывать рюкзак,* |  |  | + |  |
| *пользоваться компасом, преодолевать естественные преграды (крутые склоны, лесные заросли)* |  |  |  | + |

**1 класс**

**Знания о физической культуре**

Обучающийся научится:

− ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

− характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;

− ***знать известных спортсменов и тренеров Челябинской области по различным видам спорта;***

− ***знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений);***

− ***организовывать занятия с играми народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.***

*Обучающийся получит возможность научиться:*

− *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;*

− *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.*

**Способы физкультурной деятельности**

Обучающийся научится:

− отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;

− проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);

− соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;

− правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

− *отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

− *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

**Физическое совершенствование**

Обучающийся научится:

− выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;

− выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);

выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);

−выполнять организующие строевые команды и приёмы;

− выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

*Обучающийся**получит возможность научиться:*

− *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

− *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

− *выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъёмы в гору ступающим шагом, «лесенкой», спуски со склона в стойке разной высоты (низкой, средней, высокой).*

**2 класс**

**Знания о физической культуре**

Обучающийся научится:

− ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

− характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;

− характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;

− характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

− ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;

− характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;

***− знать известных спортсменов и тренеров Челябинской области по различным видам спорта;***

***− знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений);***

***− организовывать занятия с играми народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.***

*Обучающийся получит возможность научиться:*

*− выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;*

*− характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.*

**Способы физкультурной деятельности**

Обучающийся научится:

− отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;

− выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;

− проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);

− соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;

− правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;

− измерять показатели физического развития (рост и масса тела);

− вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

*− вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;*

*− вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;*

*− отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

*− выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

**Физическое совершенствование**

Обучающийся научится:

− выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;

− выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);

− выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);

− выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);

Выполнять организующие строевые команды и приёмы;

− выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

− выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;

*Обучающийся получит возможность научиться:*

*− сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

*− выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

*− выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

*− выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъёмы в гору ступающим шагом, «лесенкой», спуски со склона в стойке разной высоты (низкой, средней, высокой).*

**3 класс**

**Знания о физической культуре**

Обучающийся научится:

− ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

− характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;

− характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;

− характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

− раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности;

− раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств;

− ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);

− ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;

− демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);

− ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость);

− характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;

− организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

− ***знать известных спортсменов и тренеров Челябинской области по различным видам спорта;***

− ***знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений);***

− ***знать спортивные школы Челябинской области;***

− ***организовывать занятия с играми народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.***

*Обучающийся получит возможность научиться:*

*− выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;*

*− выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

*− характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;*

*− планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности;*

*− планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья;*

*− планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности.*

**Способы физкультурной деятельности**

Обучающийся научится:

− отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;

− отбирать упражнения для комплексов физкультминуток;

− выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;

− проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);

− соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;

− организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования;

− правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;

− отбирать и проводить народные игры Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся;

− измерять показатели физического развития (рост и масса тела);

− измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений;

− вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития;

− вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

*− вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;*

*− вести тетрадь по физической культуре с записями общеразвивающих упражнений разной направленности для индивидуальных занятий;*

*− вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;*

*− вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой уровня физической подготовленности основных физических качеств;*

*− отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

*− целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества;*

*− выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

**Физическое совершенствование**

Обучающийся научится:

− выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;

− выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);

− оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

− выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);

− выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);

− выполнять организующие строевые команды и приёмы;

− Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

− выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;

− выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении;

*Обучающийся получит возможность научиться:*

*− сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

*− выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

*− играть в мини-баскетбол, мини-футбол и мини-волейбол по упрощённым правилам*

*выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

*− выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъёмы в гору «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуски со склона в высокой и низкой стойке, спуски в «воротики» разной высоты, торможение «упором» и «плугом», повороты прыжком.*

**4 класс**

**Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

− ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

− характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;

− характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;

− характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

− раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности;

− раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств;

− ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);

− ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;

− демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);

− ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость);

− характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;

− организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

− ***знать известных спортсменов и тренеров Челябинской области по различным видам спорта;***

***− знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений);***

***− знать спортивные школы Челябинской области;***

***− организовывать занятия с играми народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.***

*Выпускник получит возможность научиться:*

*− выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;*

*− выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

*− понимать значение упражнений прикладной направленности для повышения трудовой и оборонной деятельности;*

*− характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;*

*− планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности;*

*− планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья;*

*− планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности.*

**Способы физкультурной деятельности**

Выпускник научится:

− отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;

− отбирать упражнения для комплексов физкультминуток;

− выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;

− проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);

− соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;

− организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования;

− правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;

***− отбирать и проводить народные игры народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся;***

− измерять показатели физического развития (рост и масса тела);

− измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений;

− вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития;

− вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

*− вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;*

*− вести тетрадь по физической культуре с записями общеразвивающих упражнений разной направленности для индивидуальных занятий;*

*− вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;*

*− вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой уровня физической подготовленности основных физических качеств;*

*− отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

*− целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества;*

*− выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

− выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;

− выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);

− оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

− выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);

− выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);

− выполнять организующие строевые команды и приёмы;

− выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

− выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;

− выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении.

*Выпускник получит возможность научиться:*

*− сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

*− выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

*− играть в мини - баскетбол, мини - футбол и мини - волейбол по упрощённым правилам*

*выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

*− выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъёмы в гору «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуски со склона в высокой и низкой стойке, спуски в «воротики» разной высоты, торможение «упором» и «плугом», повороты прыжком.*

**Учебно-тематический план**

**1 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Кол-во**  **часов** |
| Знания о физической культуре | 6 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 34 |
| Лёгкая атлетика | 19 |
| Лыжная подготовка | 12 |
| Подвижные игры и спортивные игры | 28 |
| Общее количество часов | 99 |

**Учебно-тематический план**

**2 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Кол-во**  **часов** |
| Знания о физической культуре | 4 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 31 |
| Лёгкая атлетика | 28 |
| Лыжная подготовка | 12 |
| Подвижные игры и спортивные игры | 27 |
| Общее количество часов | 102 |

**Учебно-тематический план**

**3 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Кол-во**  **часов** |
| Знания о физической культуре | 4 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 29 |
| Лёгкая атлетика | 30 |
| Лыжная подготовка | 14 |
| Подвижные игры | 25 |
| Общее количество часов | 102 |

**Учебно-тематический план**

**4 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Кол-во**  **часов** |
| Знания о физической культуре | 5 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 32 |
| Лёгкая атлетика | 26 |
| Лыжная подготовка | 17 |
| Подвижные игры и спортивные игры | 22 |
| Общее количество часов | 102 |

**Содержание учебного предмета**

**1 класс**

**1. Знания и о физической культуре (6 часов)**

* Организационно-методические указания.
* Возникновение физической культуры и спорта.
* Олимпийские игры.
* Что такое физическая культура?
* Темп и ритм.
* Личная гигиена человека.

**В результате изучения учащиеся научатся:**

* Называть движения, которые выполняют люди на рисунке;
* Изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют;
* Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека;
* Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
* Соблюдать личную гигиену;
* Удерживать дистанцию, темп, ритм;
* Различать разные виды спорта;
* Держать осанку;
* Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* Составлять комплекс утренней зарядки;
* Участвовать в диалоге на уроке;
* Умение слушать и понимать других;
* Пересказыватьтексты по истории физической культур;
* Сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом;
* Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* Определять цель возрождения Олимпийских игр;
* Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр;
* Правильно выполнять правила личной гигиены;
* Давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».

**2. Гимнастика с элементами акробатики (34 часа)**

* Тестирование наклона вперед из положения стоя.
* Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
* Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.
* Тестирование виса на время.
* Стихотворное сопровождение на уроках.
* Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.
* Перекаты.
* Разновидности перекатов.
* Техника выполнения кувырка вперед.
* Кувырок вперед.
* Стойка на лопатках, «мост».
* Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование.
* Стойка на голове.
* Лазанье по гимнастической стенке.
* Перелезание на гимнастической стенке.
* Висы не перекладине.
* Круговая тренировка.
* Прыжки со скакалкой.
* Прыжки в скакалку.
* Круговая тренировка.
* Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах.
* Вис прогнувшись на гимнастических кольцах.
* Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах.
* Вращение обруча.
* Обруч – учимся им управлять.
* Круговая тренировка.
* Лазанье по канату.
* Прохождение полосы препятствий.
* Прохождение усложненной полосы препятствий.
* Тестирование виса на время.
* Тестирование наклона вперед из положения стоя.
* Тестирование подтягивания на низкой перекладине.
* Тестирование подъема туловища за 30 сек.

**Учащиеся научатся:**

* Строиться в шеренгу и колонну;
* Размыкаться на руки в стороны;
* Перестраиваться разведением в две колонны;
* Выполнять повороты направо, налево, кругом;
* Выполнять команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый – второй рассчитайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;
* Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
* Запоминать короткие временные отрезки;
* Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
* Выполнять вис на время;
* Проходить станции круговой тренировки;
* Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
* Лазать по канату;
* Выполнять висы не перекладине;
* Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
* Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись;
* Переворот на гимнастических кольцах.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
* 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 упражнении;
* 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;
* Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
* Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
* 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;
* Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
* Оказывать помощь сверстникам в освоении в лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

**3. Легкая атлетика (19 часов)**

* Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
* Техника челночного бега.
* Тестирование челночного бега 3 х 10 м.
* Тестирование метания мешочка на дальность.
* Тестирование метания малого мяча на точность.
* Тестирование прыжка в длину с места.
* Техника прыжка в высоту с прямого разбега.
* Прыжок в высоту с прямого разбега.
* Прыжок в высоту спиной вперед.
* Прыжки в высоту.
* Бросок набивного мяча от груди.
* Бросок набивного мяча снизу.
* Тестирование прыжка в длину с места.
* Техника метания на точность
* Тестирование метания малого мяча на точность.
* Беговые упражнения.
* Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
* Тестирование челночного бега 3 х 10 м.
* Тестирование метания мешочка на дальность.

**Учащиеся научатся:**

* Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
* Технике высокого старта;
* Пробегать на скорость дистанцию 30м;
* Выполнять челночный бег 3х10 м;
* Выполнять беговую разминку;
* Выполнять метание, как на дальность, так и на точность;
* Технике прыжка в длину с места;
* Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
* Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
* Бегать различные варианты эстафет;
* Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* 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;
* 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;
* 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.

**4. Лыжная подготовка (12 часов)**

* Организационно – методические требования на уроках посвященных лыжной подготовке.
* Ступающий шаг на лыжах без палок.
* Скользящий шаг на лыжах без палок.
* Повороты переступанием на лыжах без палок.
* Ступающий шаг на лыжах с палками.
* Скользящий шаг на лыжах.
* Поворот переступанием на лыжах с палками.
* Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.
* Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.
* Прохождение дистанции 1 км на лыжах.
* Скользящий шаг на лыжах «змейкой».
* Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.
* Контрольный урок по лыжной подготовке.

**Учащиеся научатся:**

* Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;
* Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;
* Выполнять ступающий и скользящий шаг, как с лыжными палками, так и без них;
* Выполнять повороты переступанием, как с лыжными палками, так и без них;
* Выполнять повороты переступанием, как с лыжными палками, так и без них;
* Выполнять подъем «полуелочкой» с лыжными палками и без них;
* Выполнять спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них;
* Выполнять торможение падением;
* Проходить дистанцию 1,5 км;
* Кататься на лыжах «змейкой»;

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
* Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращении;
* Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
* Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;
* Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
* Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
* Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
* Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

**5. Подвижные игры (28 часов)**

* Русская народная подвижная игра «Горелки».
* Подвижная игра «Мышеловка».
* Ловля и броски мяча в парах.
* Подвижная игра «Осада города».
* Индивидуальная работа с мячом.
* Школа укрощения мяча.
* Подвижная игра «Ночная охота»
* Глаза закрывай – упражненье начинай.
* Подвижные игры.
* Подвижная игра «Белочка – защитница».
* Броски и ловля мяча в парах.
* Ведение мяча.
* Ведение мяча в движении.
* Эстафеты с мячом.
* Подвижные игры с мячом.
* Подвижные игры.
* Броски мяча через волейбольную сетку.
* Точность бросков мяча через волейбольную сетку.
* Подвижная игра «Вышибалы через сетку».
* Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.
* Подвижная игра «Точно в цель».
* Подвижные игры для зала.
* Командная подвижная игра «Хвостики».
* Русская народная подвижная игра «Горелки».
* Командные подвижные игры.
* Подвижные игры с мячом.
* Подвижные игры.

**Учащиеся научатся:**

* Играть в подвижные игры;
* Руководствоваться правилами игр;
* Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
* Выполнять ведения мяча правой и левой рукой;
* Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* 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;
* 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;
* Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой
* деятельности;
* Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
* Развивать физические качества;
* Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
* Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
* Использовать подвижные игры для активного отдыха.

**Требования по физической подготовленности для учащихся 1 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные  упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень | | | Уровень | | |
| Высокий  (5 баллов) | Средний  (4 балла) | Низкий  (3 балла) | Высокий  (5 баллов) | Средний  (4 балла) | Низкий  (3 балла) |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа,  кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места,  см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта,  сек. | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**Содержание учебного предмета**

**2 класс**

**1. Знания и о физической культуре (4 часа)**

* Организационно-методические указания.
* Физические качества.
* Режим дня.
* Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.

**Учащиеся научатся:**

* Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
* Рассказывать, что такое физические качества.
* Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;
* Рассказывать, что такое частота сердечных сокращений;
* Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног;

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* Измерять частоту сердечных сокращений;
* Оказывать первую помощь при травмах;
* Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности;
* Составлять индивидуальный режим дня.
* Узнавать свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» в учебнике;

**2. Гимнастика с элементами акробатики (31 час)**

* Упражнения на координацию движений.
* Тестирование наклона вперед из положения стоя.
* Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
* Тестирование подтягиваний на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
* Тестирование виса на время.
* Кувырок вперед.
* Кувырок вперед с трех шагов.
* Кувырок вперед с разбега.
* Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.
* Стойка на лопатках, «мост».
* Круговая тренировка.
* Стойка на голове.
* Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.
* Различные виды перелезаний.
* Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.
* Круговая тренировка.
* Прыжки в скакалку.
* Прыжки в скакалку в движении.
* Круговая тренировка.
* Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах.
* Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах .
* Комбинация на гимнастических кольцах
* Вращение обруча.
* Варианты вращения обруча.
* Лазанье по канату и круговая тренировка.
* Круговая тренировка.
* Тестирование виса на время.
* Тестирование наклона вперед из положения стоя.
* Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
* Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.

**Учащиеся научатся:**

* Строиться в шеренгу и колонну;
* Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
* Выполнять наклон вперед из положения стоя;
* Выполнять подъем туловища за 30 сек. на скорость;
* Лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет;
* Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
* Выполнять вис на время;
* Проходить станции круговой тренировки;
* Выполнять различные перекаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
* Лазать по канату;
* Выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине;
* Выполнять висы не перекладине;
* Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
* Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах;
* Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах;
* Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой;
* Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
* 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 упражнении;
* 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;
* Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
* Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
* 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;
* Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
* Оказывать помощь сверстникам в освоении в лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

**3. Легкая атлетика (28 часов)**

* Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
* Техника челночного бега.
* Тестирование челночного бега 3 х 10 м.
* Техника метания мешочка на дальность.
* Тестирование метания мешочка на точность.
* Техника прыжка в длину с разбега.
* Прыжок в длину с разбега.
* Прыжок в длину с разбега на результат.
* Тестирование метания малого мяча на точность..
* Тестирование прыжка в длину с места.
* Преодоление полосы препятствий.
* Усложненная полоса препятствий.
* Прыжок в высоту с прямого разбега.
* Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.
* Прыжок в высоту спиной вперед.
* Контрольный урок по прыжкам в высоту.
* Знакомство с мячами – хопами.
* Прыжки на мячах – хопах.
* Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».
* Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.
* Тестирование прыжка в длину с места.
* Техника метания на точность (разные предметы).
* Тестирование метания малого мяча на точность.
* Беговые упражнения.
* Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
* Тестирование челночного бега 3 Х 10 м.
* Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.
* Бег на 1000 м.

**Учащиеся научатся:**

* Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
* Технике высокого старта;
* Пробегать на скорость дистанцию 30м;
* Выполнять челночный бег 3х10 м;
* Выполнять беговую разминку;
* Выполнять метание, как на дальность, так и на точность;
* Технике прыжка в длину с места;
* Выполнять прыжок в длину с места и с разбега;
* Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
* Бегать различные варианты эстафет;
* Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу;
* Метать гимнастическую палку ногой;
* Преодолевать полосу препятствий;
* Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед;
* Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из – за головы;
* Пробегать 1 км.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* 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;
* 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;
* Описывать технику бросков большого набивного мяча;
* Осваивать технику бросков большого мяча;
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков 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.

**4. Лыжная подготовка (12 часов)**

* Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.
* Повороты переступанием на лыжах без палок.
* Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.
* Торможение падением на лыжах с палками.
* Прохождение дистанции 1 км на лыжах.
* Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.
* Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах.
* Подъем на склон «елочкой».
* Передвижение на лыжах змейкой.
* Подвижная игра на лыжах «Накаты».
* Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.
* Контрольный урок по лыжной подготовке.

**Учащиеся научатся:**

* Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;
* Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них;
* Выполнять повороты переступанием на лыжах, как с лыжными палками, так и без них;
* Выполнять повороты переступанием, как с лыжными палками, так и без них;
* Выполнять подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке с лыжными палками и без них;
* Выполнять торможение падением;
* Проходить дистанцию 1,5 км на лыжах;
* Передвигаться на лыжах «змейкой»;
* Обгонять друг друга;
* Играть в подвижную игру «Накаты».

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
* Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращении;
* Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
* Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;
* Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
* Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
* Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
* Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

**5. Подвижные игры (27 часов)**

* Подвижные игры.
* Подвижная игра «Кот и мыши».
* Ловля и броски малого мяча в парах.
* Подвижная игра «Осада города».
* Броски и ловля мяча в парах.
* Ведение мяча.
* Упражнения с мячом.
* Подвижные игры.
* Подвижная игра «Белочка – защитница».
* Броски и ловля мяча в парах.
* Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».
* Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».
* Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.
* Эстафеты с мячом
* Упражнения и подвижные игры с мячом.
* Круговая тренировка.
* Подвижные игры.
* Броски мяча через волейбольную сетку.
* Броски мяча через волейбольную сетку на точность.
* Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций
* Подвижная игра «Вышибалы через сетку».
* Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.
* Подвижные игры для зала.
* Подвижная игра «Хвостики».
* Подвижная игра «Воробьи - вороны».
* Подвижные игры с мячом.
* Подвижные игры.

**Учащиеся научатся:**

* Играть в подвижные игры;
* Руководствоваться правилами игр;
* Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
* Выполнять ведения мяча правой и левой рукой;
* Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;
* Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;
* Выполнять броски мяча различными способами;
* Участвовать в эстафетах.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* 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;
* 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;
* Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой
* деятельности;
* Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
* Развивать физические качества;
* Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
* Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
* Использовать подвижные игры для активного отдыха.

**Требования по физической подготовленности для учащихся 2 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные  упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень | | | Уровень | | |
| Высокий  (5 баллов) | Средний  (4 балла) | Низкий  (3 балла) | Высокий  (5 баллов) | Средний  (4 балла) | Низкий  (3 балла) |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа,  кол-во раз | 14 и более | 10 – 13 | менее 10 | 13 и более | 9 – 12 | менее 9 |
| Прыжок в длину с места,  см | 143  и дальше | 128 – 142 | ближе 128 | 136  и дальше | 118 – 135 | ближе 118 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта,  сек. | 6,0  и меньше | 6,1 – 6,6 | 6,7  и больше | 6,2  и меньше | 6,3 – 6,7 | 6,8  и больше |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**Содержание учебного предмета**

**3 класс**

**1. Знания о физической культуре (4 часа)**

* Организационно-методические требования на уроках физической культуры.
* Пас и его значение для спортивных игр с мячом.
* Закаливание.
* Волейбол как вид спорта.

**Учащиеся научатся:**

* Выполнять организационно - методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
* Выполнять строевые упражнения;
* Проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
* Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* Выполнять существующие варианты паса мяча ногой;
* Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;
* Различать особенности игры волейбол, футбол;
* Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;
* Анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур;
* Давать оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя»;
* Анализировать ответы своих сверстников.

**2. Гимнастика с элементами акробатики (29 часов)**

* Тестирование наклона вперед из положения стоя.
* Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
* Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
* Тестирование виса на время.
* Кувырок вперед.
* Кувырок вперед с разбега и через препятствие.
* Варианты выполнения кувырка вперед.
* Кувырок назад.
* Кувырки.
* Круговая тренировка.
* Стойка на голове.
* Стойка на руках.
* Круговая тренировка.
* Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.
* Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.
* Прыжки в скакалку.
* Прыжки в скакалку в тройках.
* Лазанье по канату в три приема.
* Круговая тренировка.
* Упражнения на гимнастическом бревне.
* Упражнения на гимнастических кольцах.
* Круговая тренировка.
* Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.
* Варианты вращения обруча.
* Круговая тренировка.
* Тестирование виса на время.
* Тестирование наклона вперед из положения стоя.
* Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
* Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.

**Учащиеся научатся:**

* Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации;
* Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
* Выполнять строевые упражнения;
* Выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;
* Выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки;
* Выполнять упражнения на внимание и равновесие;
* Выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа;
* Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
* Выполнять перекаты, кувырок вперед, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
* Проходить станции круговой тренировки;
* Лазать по гимнастической стенке;
* Лазать по канату в три приема;
* Выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках;
* Прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку;
* Прыгать в скакалку в тройках;
* Выполнять вращение обруча.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;
* Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
* Правилам тестирования виса на время;
* Выполнять различные упражнения на кольцах бревне;
* Выполнять различные варианты вращения обруча;
* Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;
* Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;
* Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;
* Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;
* Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».

**3. Легкая атлетика (30 часов)**

* Тестирование бега на 30м с высокого старта.
* Техника челночного бега.
* Тестирование челночного бега 3 х 10м.
* Способы метания мешочка (мяча) на дальность.
* Тестирование метания мешочка на дальность.
* Прыжок в длину с разбега.
* Прыжки в длину с разбега на результат.
* Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.
* Тестирование метания малого мяча на точность.
* Тестирование прыжка в длину с места.
* Полоса препятствий.
* Усложненная полоса препятствий.
* Прыжок в высоту с прямого разбега.
* Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.
* Прыжок в высоту спиной вперед.
* Прыжки на мячах – хопах.
* Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».
* Броски набивного мяча правой и левой рукой.
* Тестирование прыжка в длину с места.
* Тестирование метания малого мяча на точность.
* Беговые упражнения.
* Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
* Тестирование челночного бега 3 х 10 м.
* Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.
* Бег на 100 м.

**Учащиеся научатся:**

* Технике высокого старта;
* Технике метания мешочка (мяча) на дальность;
* Пробегать дистанцию 30 м;
* Выполнять челночный бег 3 х 10 м на время;
* Прыгать в длину с места и с разбега;
* Прыгать в высоту с прямого разбега;
* Прыгать в высоту спиной вперед;
* Прыгать на мячах – хопах;
* Бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой;
* Метать мяч на точность;
* Проходить полосу препятствий.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;
* Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе;
* Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей;
* Описывать технику беговых упражнений
* Осваивать технику бега различными способами
* Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
* 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.
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
* Описывать 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.
* 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.

**4. Лыжная подготовка (14 часов).**

* Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.
* Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.
* Повороты на лыжах переступанием и прыжком.
* Попеременный двухшажный ход на лыжах.
* Одновременный двухшажный ход на лыжах.
* Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.
* Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.
* Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».
* Подвижная игра на лыжах «Накаты».
* Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.
* Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.
* Контрольный урок по лыжной подготовке.

**Учащиеся научатся:**

* Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;
* Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;
* Переносить лыжи под рукой и на плече;
* Проходить на лыжах 1,5 км;
* Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;
* Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;
* Тормозить «плугом»;
* Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
* Осваивать универсальные умения;
* Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
* Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
* Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;
* Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
* Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
* Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
* Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

**5. Подвижные и спортивные игры (25 часов)**

* Спортивная игра «Футбол».
* Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».
* Подвижная игра «Перестрелка».
* Футбольные упражнения.
* Футбольные упражнения в парах.
* Различные варианты футбольных упражнений в парах.
* Подвижная игра «Осада города».
* Броски и ловля мяча в парах.
* Ведение мяча.
* Подвижные игры.
* Эстафеты с мячом.
* Подвижные игры.
* Броски мяча через волейбольную сетку.
* Подвижная игра «Пионербол».
* Подготовка к волейболу.
* Контрольный урок по волейболу.
* Знакомство с баскетболом.
* Спортивная игра «Баскетбол».
* Спортивная игра «Футбол».
* Подвижная игра Флаг на башне».
* Спортивные игры.
* Подвижные и спортивные игры.

**Учащиеся научатся:**

* Давать пас ногами и руками;
* Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;
* Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
* Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;
* Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
* Участвовать в эстафетах;
* Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
* Играть в подвижные игры.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* 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;
* 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;
* Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
* Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой
* Деятельности;
* Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
* Развивать физические качества.

**Требования по физической подготовленности для учащихся 3 класса**

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

**Содержание учебного предмета**

**4 класс**

**1. Знания о физической культуре (5 часов)**

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

**Учащиеся научатся:**

* Выполнять организационно - методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
* Выполнять строевые упражнения;
* Выполнять упражнения для утренней зарядки;
* Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* Выполнять существующие варианты паса мяча ногой;
* Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;
* Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;
* Рассказывать историю появления мяча и футбола;
* Рассказывать, что такое зарядка и физкультминутка;
* Рассказывать, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека;
* Давать оценку своим привычкам, связанными с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»;
* Анализировать ответы своих сверстников.
* Составлять индивидуальный режим дня.
* Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.

**2. Гимнастика с элементами акробатики (32 часа)**

* Тестирование наклона вперед из положения стоя.
* Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
* Тестирование подтягиваний и отжиманий.
* Тестирование виса на время .
* Кувырок вперед.
* Кувырок вперед с разбега и через препятствие.
* Кувырок назад.
* Круговая тренировка.
* Стойка на голове и на руках.
* Гимнастические упражнения.
* Висы.
* Лазанье по гимнастической стенке и висы.
* Круговая тренировка.
* Прыжки в скакалку.
* Прыжки в скакалку в тройках.
* Лазанье по канату в два приема.
* Круговая тренировка.
* Упражнения на гимнастическом бревне.
* Упражнения на гимнастических кольцах.
* Махи на гимнастических кольцах.
* Круговая тренировка.
* Вращение обруча.
* Круговая тренировка.
* Знакомство с опорным прыжком.
* Опорный прыжок.
* Контрольный урок по опорному прыжку.
* Тестирование виса на время.
* Тестирование наклона вперед из положения стоя.
* Тестирование подтягиваний и отжиманий.
* Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.

**Учащиеся научатся:**

* Выполнять строевые упражнения;
* Выполнять наклон вперед из положения сидя и стоя;
* Выполнять различные варианты висов, вис с завесом одной и двумя ногами;
* Выполнять кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
* Выполнять стойку на голове, на руках, на лопатках;
* Выполнять мост;
* Выполнять упражнения на гимнастическом бревне;
* Выполнять упражнения на кольцах;
* Выполнять опорный прыжок;
* Проходить станции круговой тренировки;
* Лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема;
* Прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках;
* Крутить обруч;
* Выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, с мячами, с набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами;
* Подтягиваться, отжиматься.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;
* Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
* Правилам тестирования виса на время;
* Выполнять различные упражнения на кольцах бревне;
* Выполнять различные варианты вращения обруча;
* Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;
* Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;
* Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;
* Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;
* Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».
* Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
* Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «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;
* 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 выполнении гимнастических упражнений.
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
* Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.

**3. Легкая атлетика (26 часов)**

* Тестирование бега на 30м с высокого старта.
* Челночный бег.
* Тестирование челночного бега 3 х 10м.
* Тестирование бега на 60 м с высокого старта.
* Тестирование метания мешочка на дальность.
* Техника прыжка с разбега.
* Прыжок в длину с разбега на результат.
* Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.
* Тестирование метания малого мяча на точность.
* Тестирование прыжка в длину с места.
* Полоса препятствий.
* Усложненная полоса препятствий.
* Прыжок в высоту с прямого разбега.
* Прыжок в высоту способом «перешагивания».
* Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из – за головы».
* Броски набивного мяча правой и левой рукой.
* Тестирование прыжка в длину с места.
* Тестирование метания малого мяча на точность.
* Беговые упражнения.
* Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
* Тестирование челночного бега 3 х 10 м.
* Тестирование метания мешочка на дальность.
* Бег на 1000 м.

**Учащиеся научатся:**

* Пробегать 30 и 60 м на время;
* Выполнять челночный бег;
* Метать мешочек на дальность и мяч на точность;
* Прыгать в длину с места и с разбега;
* Прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием;
* Проходить полосу препятствий;
* Бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой;
* Пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;
* Описывать технику беговых упражнений;
* Осваивать технику бега различными способами;
* Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
* 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;
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
* Описывать 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;
* 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.

**4. Лыжная подготовка (17 часов).**

* Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.
* Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.
* Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.
* Попеременный одношажный ход на лыжах.
* Одновременный одношажный ход на лыжах.
* Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах.
* Подъем на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.
* Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».
* Подвижная игра на лыжах «Накаты».
* Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».
* Прохождение дистанции 2 км на лыжах.
* Контрольный урок по лыжной подготовке.

**Учащиеся научатся:**

* Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;
* Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;
* Переносить лыжи под рукой и на плече;
* Проходить на лыжах 1,5 км;
* Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;
* Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;
* Тормозить «плугом»;
* Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
* Осваивать универсальные умения;
* Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
* Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
* Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;
* Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
* Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
* Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
* Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

**5. Подвижные и спортивные игры (22 часа)**

* Техника паса в футболе.
* Контрольный урок по футболу.
* Броски и ловля мяча в парах.
* Броски мяча в парах на точность.
* Броски и ловля мяча в парах.
* Броски и ловля мяча в парах у стены.
* Подвижная игра «Осада города».
* Броски и ловля мяча.
* Упражнения с мячом.
* Ведение мяча.
* Подвижные игры.
* Броски мяча через волейбольную сетку.
* Подвижная игра « Пионербол».
* Упражнения с мячом.
* Волейбольные упражнения.
* Контрольный урок по волейболу.
* Баскетбольные упражнения.
* Спортивная игра «Баскетбол».
* Футбольные упражнения.
* Спортивная игра «Футбол».
* Спортивные игры.
* Подвижные и спортивные игры.

**Учащиеся научатся:**

* Давать пас ногами и руками;
* Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;
* Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
* Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;
* Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
* Участвовать в эстафетах;
* Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
* Играть в подвижные игры.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* 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;
* 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;
* Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
* Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой
* Деятельности;
* Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
* Развивать физические качества.

**Требования по физической подготовленности для учащихся 4 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные  упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень | | | Уровень | | |
| Высокий  (5 баллов) | Средний  (4 балла) | Низкий (3 балла) | Высокий  (5 баллов) | Средний  (4 балла) | Низкий (3 балла) |
| Подтягивание в висе,  кол-во раз | 6 | 4 | 3 | - | - | - |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз. | - | - | - | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта,  сек. | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м,  мин. сек. | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км,  мин. сек. | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

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

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

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

К значительным ошибкам относятся:

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

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

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

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

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

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

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

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

**Формирование универсальных учебных действий:**

Личностные УДД

* Ценностно-смысловая ориентация учащихся.
* Действие смыслообразования.
* Нравственно-этическое оценивание.

Коммуникативные УДД

* Умение выражать свои мысли.
* Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
* Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
* Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
* Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.

Регулятивные УДД

* Целеполагание.
* Волевая саморегуляция.
* Коррекция.
* Оценка качества и уровня усвоения.
* Контроль в форме сличения с эталоном.
* Планирование промежуточных целей с учетом результата.

**Познавательные универсальные действия:**

Общеучебные:

* Умение структурировать знания.
* Выделение и формулирование учебной цели.
* Поиск и выделение необходимой информации.
* Анализ объектов.
* Синтез, как составление целого из частей.
* Классификация объектов.

##### Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

**Материально-техническое обеспечение**

***Библиотечный фонд:***

• стандарт начального общего образования по физической культуре;

• примерные программы по учебному предмету ≪Физическая культура≫ (1–4 классы);

• рабочие программы по физической культуре;

• учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;

• методические издания по физической культуре для учителей.

***Демонстрационный материал:***

• таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;

• плакаты методические;

• портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

***Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:***

• стенка гимнастическая;

• бревно гимнастическое напольное;

• скамейки гимнастические;

• перекладина гимнастическая;

• перекладина навесная;

• канат для лазанья;

• комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);

• маты гимнастические;

• мячи набивные (1 кг);

• мячи массажные;

• мячи-хопы;

• скакалки гимнастические;

• мячи малые (резиновые, теннисные);

• палки гимнастические;

• обручи гимнастические;

• кольца пластмассовые разного размера;

• резиновые кольца;

• планка для прыжков в высоту;

• стойки для прыжков в высоту;

• рулетка измерительная (10 м, 50 м);

• щиты с баскетбольными кольцами;

• большие мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные);

• стойки волейбольные;

• сетка волейбольная;

• мячи средние резиновые;

• гимнастические кольца;

• аптечка медицинская.

**ЛИТЕРАТУРА**

***Программа:*** Лях В.И. Физическая культура.// Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. М: Просвещение, 2011.

***Учебник:*** Лях В.И. .// Учебник. Физическая культура. 1—4 классы. М: Просвещение. 2011.