Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Айдарская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Бориса Григорьевича Кандыбина

Ровеньского района Белгородской области»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрена**на заседании МО учителей начальных классов Протокол от «18 » июня 2014 г .№ 5 | **Согласована**Заместитель директора МБОУ «Айдарская средняя общеобразовательная школа им. Б. Г. Кандыбина»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Брежнева Е. В. / «21» июня 2014 г. | **Утверждена**Приказ по МБОУ «Айдарская средняя общеобразовательная школа им. Б. Г. Кандыбинаот « 28 августа» 2014 г. № 241 |

**Рабочая программа**

**по учебному предмету « Физическая культура»**

**1-4 классы**

Айдар

2014

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре на уровень обучения для 1-4 класса разработана

*в* соответствиис требованиямифедерального государственного образовательного стандарта начального общего образования,

на основе примерной программы по учебным предметам «Начальная школа. В 2 ч – 5-е издание, - М.: Просвещение, 2011.–(Стандарты второго поколения)», с учётом рабочей программы «Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Ляха.1-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012»,

*с учётом рекомендаций* инструктивно - методических писем ОГАОУ ДПО БелИРО.

**Общая характеристика учебного предмета**

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.

**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 данной цели связана 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 интереса 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.

Рабочая программа рассчитана на ***99 часов*** (3 часа в неделю), что соответствует объёму часов учебной нагрузки, определённому учебным планом общеобразовательного учреждения. Уставом школы установлено в 1 классе 33 учебные недели. Программа построена с учётом региональных особенностей развития физкультурного образования в Белгородской области. В содержании рабочей программы исключён раздел «Плавание» в связи с отсутствием материально- технических условий.

 Учащиеся на уроках физической культуры осваивают программный материал с включением в каждый раздел программного материала по учебным четвертям подвижных и элементов спортивных игр: в I – «Легкая атлетика», во II – «Гимнастика», в III – «Лыжная подготовка» IV -«Подвижные игры на воздухе». Подвижные игры планируется включать в каждый урок, на протяжении всего учебного года независимо от базовых разделов программного материала.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию на соответствующие двигательные способности и умения.

При проведении игр на уроках необходимо учитывать выполнение разделов программного материала.

Рабочей программой предусмотрено снижение дозировки физической нагрузки и количества заданий для учащихся, отнесенных к подготовительной и специальным группам.

Программа обеспечена следующим ***учебно-методическим комплектом:***

**-** Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2011.

**-**  Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2012.

# - Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. 5-е издание. 2. – М.: Просвещение, 2011 г. (Стандарты второго поколения).

Для изучения предмета применяется классно-урочная система с использованием технологии развивающего и личностно-ориентированного обучения. Основными формами организации учебного процесса являются: индивидуальные, парные, групповые, фронтальные. Аттестация учащихся первого класса не производится.

Формами и средствами контроля являются:

**–** фронтальный опрос;

**–** фиксирование результатов (тестирование);

 **–** контроль правильности выполнения упражнений;

 **–** визуальная оценка действий;

**–** контроль уровня физической подготовленности (учёт результатов).

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа рассчитана на ***99 часов*** (3 часа в неделю), что соответствует объёму часов учебной нагрузки, определённому учебным планом общеобразовательного учреждения. Уставом школы установлено в 1 классе 33 учебные недели. Программа построена с учётом региональных особенностей развития физкультурного образования в Белгородской области. В содержании рабочей программы исключён раздел «Плавание» в связи с отсутствием материально- технических условий .Рабочая программа разработана для трехучебных занятий в неделю и рассчитана на 102 часа. Учебная предметная программа В.И. Ляха рассчитана на 102 часа, что соответствует объему часов учебной нагрузки, определенному учебным планом образовательного учреждения. Третий час -урок – игра, соревнование. Фактически по программе проводится 99 часов.

Уроки плавания в количестве 18 часов заменены уроками подвижных и народных игр.

Для изучения предмета применяется классно-урочная система с использованием технологии развивающего и личностно-ориентированного обучения. Основными формами организации учебного процесса являются: индивидуальные, парные, групповые, фронтальные. Аттестация учащихся первого класса не производится.

**Формами и средствами контроля являются:**

**–** фронтальный опрос;

**–** фиксирование результатов (тестирование);

 **–** контроль правильности выполнения упражнений;

 **–** визуальная оценка действий;

**–** контроль уровня физической подготовленности (учёт результатов).

**Формы организации учебного процесса и средства контроля**

**Уровень физической подготовленности**

**1класс**

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

**2 класс**

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

**3 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 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. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

**4 класс**

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

#### 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 3 – 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.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успеш­ных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной дея­тельности.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты изучения предмета**

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

**Личностные результаты:**

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

**Метапредметные результаты:**

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

**Предметные результаты:**

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по оконча­нии начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать и иметь представление:**

 - об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

- о способах и особенностях движений и передвижений чело­века, роли и значении психических и биологических процес­сов в осуществлении двигательных актов;

- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообраще­ния при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;

- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- о физических качествах и общих правилах их тестирования;

**-** об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о пра­вилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гим­настики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы на­грузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- организовывать и проводить самостоятельные занятия;

- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**Двигательные умения, навыки и способности:**

*В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выпол­нять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбе­га с 7—9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков поло­су из 3—5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7—9 шагов; прыгать с поворотами на 180—360°.

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1—3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с ко­лена, сидя) правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установ­ленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бе­гать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выпол­нять строевые упражнения, рекомендованные комплексной про­граммой для учащихся 4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предме­тов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обру­чем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5—1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнас­тической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на рас­стояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуще­ствлять опорный прыжок с мостика через козла или коня -высо­той 100 см; ходить по бревну высотой 50—100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее впе­ред и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коле­нях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

*В подвижных играх:* уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на рас­стояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответствен­но подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплекс­но воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-бас­кетбол).

*Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самосто­ятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закалива­ющие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с це­лью укрепления здоровья и повышения физической работоспо­собности.

*Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревнова­тельную деятельность по одному из видов спорта (по упрощен­ным правилам).

*Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помо­гать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать това­рищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисципли­нированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**1 класс (99 часов)**

**Знания о физической культуре 3 часа**

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

**Способы физкультурной деятельности 3 часа**

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

**Физическое совершенствование 70 часов**

***Гимнастика с основами акробатики 18 часов***

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

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

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

***Легкая атлетика 17 часов***

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

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

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

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

 *Лыжные гонки****.*** Передвижение на лыжах; повороты; спу­ски; подъёмы; торможение.

 ***Кроссовая подготовка, мини-футбол 17 часов***

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра *мини-футбол*:

а) удары по мячу ногой.

б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

в)тактические действия в защите и нападении

г) отбор мяча.

5. Бег по пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.

8.Бег с преодолением препятствий.

9.Бег по пересеченной местности.

***Подвижные игры 18 часов***

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

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

***Баскетбол 11 часов****:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

***Волейбол 12 часов***

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

**2 класс 102 часа**

**Знания о физической культуре 3 часа**

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

**Способы физкультурной деятельности 3 часа**

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

**Физическое совершенствование 72 часа**

***Гимнастика с основами акробатики 18 часов***

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

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

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

***Легкая атлетика18 часов***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

*Лыжные* ***гонки.*** Передвижение на лыжах; повороты; спу­ски; подъёмы; торможение.

 ***Кроссовая подготовка, мини-футбол 18 часов***

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра *мини-футбол*:

а) удары по мячу ногой

б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

в)тактические действия в защите и нападении

 г) отбор мяча.

5. Бег по пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.

8.Бег с преодолением препятствий.

9.Бег по пересеченной местности.

***Подвижные игры 18 часов***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

***Баскетбол 12 часов:*** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

***Волейбол 12 часов****:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

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

**3 класс 102 часа**

**Знания о физической культуре 3 часа**

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

 **Способы физкультурной деятельности 3 часа**

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

**Физическое совершенствование 72 часа**

***Гимнастика с основами акробатики18 часов***

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

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

*Лыжная подготовка 21час*

Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуск в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км.с равномерной скоростью.

Знания по основным требованиям к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами.

  ***Легкая атлетика18 часов***

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

 ***Кроссовая подготовка, мини-футбол 18 часов***

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра *мини-футбол*:

а) удары по мячу ногой.

б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

в) тактические действия в защите и нападении

г) отбор мяча.

5. Бег по пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.

8.Бег с преодолением препятствий.

9.Бег по пересеченной местности.

***Подвижные игры 18 часов***

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

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

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

***Баскетбол 12 часов****:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

***Волейбол 12 часов:*** прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

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

**4 класс 102 часа**

**Знания о физической культуре 3 часа**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

**Способы физкультурной деятельности 3 часа**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование 72 часа**

***Гимнастика с основами акробатики 18 часов***

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

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

*Лыжная подготовка 21час*

Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуск в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км.с равномерной скоростью.

Знания по основным требованиям к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами.

***Легкая атлетика 18 часов***

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

 ***Кроссовая подготовка, мини-футбол 18 часов***

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра *мини-футбол*:

а) удары по мячу ногой.

б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

в)тактические действия в защите и нападении

г) отбор мяча.

5. Бег по пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.

8.Бег с преодолением препятствий.

9.Бег по пересеченной местности.

 ***Подвижные игры 18 часов***

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

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

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

***Баскетбол 12 часов:*** бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

***Волейбол 12 часов****:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**Таблица тематического распределения часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество часов |
| Примерная программа | Рабочая программа | Рабочая программа по классам |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | **Базовая часть** | **270** | **310** | **76** | **78** | **78** | **78** |
| 1 | Знания о физической культуре |  | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2 | Способы физкультурной деятельности |  | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3 | Физическое совершенствование: |  | 286 | 70 | 72 | 78 | 78 |
| -гимнастика с основами акробатики |  | 72 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| -легкая атлетика |  | 71 | 11 | 22 | 21 | 21 |
| -лыжная подготовка, мини-футбол |  | 71 | 19 | 21 | 21 | 21 |
| -подвижные игры |  | 72 | 22 | 11 | 18 | 18 |
| * общеразвивающие упражнения
 |  | в содержании соответствующих разделов программы |
|  | **Вариативная часть** | **135** | **95** | **23** | **24** | **24** | **24** |
| Баскетбол |  | 47 | 11 | 12 | 12 | 12 |
| Волейбол |  | 48 | 12 | 12 | 12 | 12 |
|  | **ИТОГО:** | **405** | **405** | **99** | **102** | **102** | **102** |

**8. Тематическое планировании с определением основных видов учебной деятельности учащихся.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Содержание курса** | **Тематическое****планирование** | **Кол-во часов** | **Характеристика****деятельности учащихся** |
| **1****кл** | **2****кл** | **3****кл** | **4****кл** |
| **Знания о физической культуре (12 ч)** | **3** | **3** | **3** | **3** |
| ***Физическая культура (4 ч)*** |  |  |  |  |
| Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря | Понятие о физической культуре.Основные способы передвижения человека.Профилактика травматизма |  |  |  |  | **Определять** и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.**Определять** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий |
| ***Из истории физической культуры (4 ч.)*** |  |  |  |  |  |
| История развития физической культуры и первых соревновании.Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью | Возникновение первых соревнований. 3арождение Олимпийских игр. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII - ХIХ вв |  |  |  |  | **Пересказывать** тексты по истории физической культуры.**Понимать и раскрывать** связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека |
| ***Физические упражнения (4 ч****)* |  |  |  |  |  |
| Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах. Общее представление о физическом развитии.Общее представление о физической подготовке.Что такое физическая нагрузка.Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений |  |  |  |  | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).**Характеризовать** показатели физического развития.**Характеризовать** показатели физической подготовки.**Выявлять** характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Способы физкультурной деятельности (12 ч)** | 3 | 3 | 3 | 3 |  |
| Самостоятельные занятия (4 ч) |  |  |  |  |  |
| Составление режима дня.Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятии в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств | Режим дня и его планирование.Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств. |  |  |  |  | **Составлять** индивидуальный режим дня.**Отбирать и составлять** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.**Оценивать** своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур.**Составлять** комплексы упражнений для формирования правильной осанки.**Моделировать** комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости |
| ***Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (*4 ч)** |  |  |  |  |  |
| Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. | Измерение показателей физического развития.Измерение показателей развития физических качеств.Измерение частоты сердечных сокращений. |  |  |  |  | **Измерять** индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.**Измерять** показатели развития физических качеств.**Измерять** (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. |
| ***Самостоятельные игры и развлечения (4 ч)*** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) | Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года.Подвижные игры с элементами спортивных игр .Народные подвижные игры |  |  |  |  | **Общаться и взаимодействовать** в игровой деятельности.**Организовывать и проводить** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности |
| **Физическое совершенствование (286ч)** | 70 | 72 | 72 | 72 |  |
| ***Гимнастика с основами акробатики (72ч)*** | 18 | 18 | 18 | 18 |  |
| *Организующие команды и приёмы*.Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. | Движения и передвижения строем. |  |  |  |  | **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений.**Различать и выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой! ». |
| *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.*Акробатические комбинации.*Например:1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд | Акробатика. |  |  |  |  | **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.**Выявлят**ь характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.**Проявлять** качества силы, координации и выносливости |
| Гимнастические упражнения прикладного характера.Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке | Снарядная гимнастикаПрикладная гимнастика |  |  |  |  | **Осваивать** технику физических упражнений прикладнойнаправленности. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. **Выявлять** характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Лёгкая атлетика (71 ч)*** |  |  |  |  |  |  |
| *Беговые упражнения: с* высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег высокий старт с последующим ускорением.- | Беговая подготовка |  |  |  |  | **Описывать** технику беговых упражнений. **Выявлять х**арактерные 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 |
| **Прыжковые упражнения:**на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту,спрыгивание изапрыгивание; прыжки со скакалкой*.* | Прыжковая подготовка. |  |  |  |  | **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. |
| *Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. | Броски большого мяча. |  |  |  |  | **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. |
| *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность | Метание малого 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 |
| ***Подвижные и спортивные игры, кроссовая подготовка 138 ч*** | ***41*** | ***42*** | ***42*** | ***42*** |  |
| *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. | Подвижные игры. |  |  |  |  | **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. |
| На материале спортивных игр:Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале бола.баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. | Спортивные игры. |  |  |  |  | **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 изспортивных игр.**Осваивать** универсальныеумения 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. |
| Общеразвивающие упражнения из базовых видов спортаКомплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.Комплексы упражнений на развитие физических качеств.Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | Общефизическая подготовка.Оздоровительные формы занятий. Развитие физических качеств.Профилактка утомления |  |  |  |  | **Осваивать** умения выполнять универсальные физические упражнения.**Развивать** физические качества**Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятии.**Моделировать** физические нагрузки для развития основных физических качеств.**Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.**Осваивать** навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз |

**Описание учебно-методического и материально – технического обеспечения**

***Печатные средства обучения:***

**Основная литература:**

**-** Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2011.

**Дополнительная литература:**

**-** Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2012.

# - Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2011 г. (Стандарты второго поколения).

**Интернет-ресурсы:**

* <http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib> [- сеть  творческих  учителей/сообщество  учителей  физ.культуры](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib);
* <http://spo.1september.ru/>- газета  «Спорт  в  школе»;
* <http://festival.1september.ru/>[Фестиваль  пед.идей  «Открытый урок »](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) .

**Объекты и средства**

**материально-технического обеспечения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Необходимое количество | Процент обеспеченности |
| **1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |
| 1.1. | Дидактические карточки | К | 10% |
| 1.2. | Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2011 г. (Стандарты второго поколения) | Д | 100% |
| 1.3. | Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2012 | Д | 100% |
| 1.4. | Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2011 | К | 100% |
| **2. УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ** |
| 2.1. | Козел гимнастический | П | 100% |
| 2.2. | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П | 100% |
| 2.3. | Стенка гимнастическая | П | 100% |
| 2.4. | Скамейка гимнастическая жесткая | П | 100% |
| 2.5. | Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты) | П | 100% |
| 2.6. | Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий); мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи футбольные | К | 100% |
| 2.7. | Палка гимнастическая. | К | 100% |
| 2.8. | Скакалка детская | К | 100% |
| 2.9. | Мат гимнастический | П | 100% |
| 2.10. | Кегли | К | 25% |
| 2.11. | Обруч  | К | 100% |
| 2.12. | Флажки | Д | 100% |
| 2.13. | Рулетка измерительная | Д | 100% |
| 2.14. | Лыжи детские (с креплениями и палками) | К | 100% |
| 2.15. | Щит баскетбольный тренировочный | П | 100% |
| 2.16. | Волейбольная стойка универсальная | Д | 100% |
| 2.17. | Сетка волейбольная | Д | 100% |
| 2.18. | Канат | Д | 100% |
| 2.19. | Аптечка | П | 100% |
| **3. ИГРЫ И ИГРУШКИ** |
| 3.1. | Стол для игры в настольный теннис | П | 100% |
| 3.2. | Сетка и ракетки для игры в настольный теннис | П | 100% |
| 3.3. | Шахматы (с доской) | П | 100% |
| 3.4. | Шашки (с доской) | П | 100% |
| Итого: |  | 93% |