**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Рабочая программа по физической культуре в 1-3 классах составлена на основеФедерального государственного образовательного стандарта нового поколения, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях, А.А. Зданевич, «Физическая культура» издательство «Просвещение», Москва – 2010 г, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Рабочая программа опирается на УМК: .В.И.Лях,А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»(М.: Просвещение, 2010г)

2.В.И.Лях «Физическая культура. 1-4 класс»: учеб. для общеобразовательных учреждений.(М.: Просвещение 2009г)

3 В.И .Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 1-4 класс: Пособие для учителей (М.: Просвещение

**2. Общая характеристика учебного предмета**

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Программа состоит из 3 разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:  
  
**Целью программы -** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.  
  
 **Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:**

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

**Программа направлена на:**  
— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями;  
— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;  
— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;  
— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;  
— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**3. Место учебного предмета в учебном плане.**

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 1-3 классе выделяется 3 учебных часа в неделю, 1 класс - 99 час, 2 класс - 102 часа, 3 класс - 102 часа, в год. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников и включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. 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 подвижные игры с элементами спортивных игр. Программный материал усложняется по разделам каждый год, за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В целях диференцированного подхода обучающиеся отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе занимаются по программе основной группы с учетом некоторых ограничений в обьеме и интенсивности физических нагрузок, в том числе и временных. Учащиеся отнесенные к специальной медицинской группе изучают материал теоретически без сдачи учебных нормативов и физических нагрузок. Контроль за знаниями учащихся осуществляется в виде устного опроса, учебных тестов, рефератов.

**4. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** **ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА.**

**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, доброжелательно 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).

**5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

***Знания о физической культуре***  
1 класс- 9 часов.

2 класс -8 часов.

3 класс-8 часов.

**Физическая культура*.*** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.  
  
Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.  
  
**Из истории физической культуры*.*** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.  
  
**Физические упражнения*.*** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.  
  
Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.  
  
  
***Способы физкультурной деятельности***  
  
**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).  
  
**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.  
  
**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).  
  
***Физическое совершенствование***  
  
**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.  
  
Комплексы упражнений на развитие физических качеств.  
  
Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.  
  
**Спортивно-оздоровительная деятельность*.***   
  
***Гимнастика.***

***1 класс-17 часов.***

***2 класс-18 часов***

***3 класс-12 часов***  
  
*Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.  
  
*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.  
  
*Акробатические комбинации. Например:* 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.  
  
*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.  
  
*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.  
  
*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.  
  
*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.  
  
***Легкая атлетика.***   
1 класс- 22 часа (12,10)

2 класс- 22 часа(11,11)

3 класс-23 часа (11,12)  
Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.  
  
*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;  
  
*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.  
  
*Метание*: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.  
  
***Кроссовая подготовка.***  
1 класс-10 часов

2класс- 12 часов.

3 класс-17 часов(8,9)  
Равномерный бег.  
  
***Подвижные игры с элементами спортивных игр.***  
1 класс-22часа.

2 класс-24 часа.

3 класс-18 часов.

**Подвижные игры.**

1класс*-20 часов*

*2 класс-18 часов*

*3 класс-18часа.*

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  
  
*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  
  
  
*На материале спортивных игр:*  
  
*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.  
  
*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  
  
*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.*.*  
  
***На материале гимнастики с основами акробатики***  
  
*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.  
  
*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.  
  
*Формирование осанки*: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.  
  
*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.  
  
***На материале легкой атлетики***  
*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.  
  
*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.  
  
*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6\_минутный бег.  
  
*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и  
левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.  
  
***На материале кроссовой подготовки.***  
  
*Развитие выносливости: бег по пересеченной местности* умеренной интенсивности, в чередовании с ходьбой, с ускорениями.

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

|  |  |
| --- | --- |
| Тема урока | Характеристика основных видов деятельности ученика |
| Понятие о физической культуре. | Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учебе.  Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя» |
| Урок- сказка. Профилактика травматизма. |
| Представление о физических упражнениях. |
| Представление о физических качествах. |
| Урок – путешествие. Общее представление о физическом развитии. |
| Общее представление о физической подготовке. |
| Знания о физической культуре. История физической культуры. |
| Спортивный калейдоскоп.Что такое физическая нагрузка. |
| Правила контроля за нагрузкой. |
| Легкая атлетика |  |
| Инструктаж по технике безопасности. | Соблюдать правила ТБ |
| Спортивный марафон. Основные способы передвижения. | Перестраиваться из одной колонны в две.  Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе. |
| Беговые упражнения. | Осваивать технику бега на носках. Выбирают индивидуальный темп передвижений, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. |
| Прыжковые упражнения. | Включают прыжковые упражнения. В различные формы занятий по физкультуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. |
| Урок игра. Прыжок в длину с места. |  |
| Прыжок в длину с места . |  |
| Бег 30 м. | Усваивают правила соревнований в беге. |
| Спортивный марафон. Бег 30 м,60 м. |  |
| Броски большого мяча на дальность. |  |
| Метание малого мяча в вертикальную цель. | Осваивать технику метания малого мяча. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель. |
| Урок путешествие. Метание малого мяча на дальность. |  |
| Метание малого мяча на дальность. |  |
| Гимнастика |  |
| Движение и передвижение строем. | Применять правила поведения на уроках гимнастики. Перестраиваться из одной колонны в две. Различать и выполнять строевые команды. технику ходьбы с высоким подниманием бедер. |
| Урок соревнования. Перекаты. | осваивать технику перекатов, в группировки, перекатов в сторону. |
| Кувырок вперед. | Осваивать технику кувырка вперед, назад. |
| Кувырок назад. |  |
| Урок путешествие. Стойка на лопатках. |  |
| Мост из положения лежа. |  |
| Упоры и седы. |  |
| Упражнения в группировке. |  |
| Акробатические упражнения. | Описывают технику акробатических упражнений ,обьясняют названия и назначение гимнастических снарядов ,руководствуясь правилами соблюдения безопасности. |
| Упражнения на низкой перекладине. |  |
| Передвижение по гимнастической стенке. | лазание по .гимнастической стенке. |
| Передвижение по наклонной скамейке. | Выполняют ходьбу по наклонной скамейке, проявлять качество гибкости при выполнении упражнений. |
| Преодоление полосы препятствий. | Осваивать: технику перелезания через коня Применяют навыки полученные на уроках гимнастики, при преодолении полосы препятствий. |
| Подтягивание. | Выполняют подтягивание на перекладине. |
| Лазание по гимнастической скамейке. |  |
| Перелезание через гору матов. |  |
| Ходьба по гимнастической скамейке. |  |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр. |  |
| Ведение мяча на месте. | Проявлять координацию в игровой деятельности. |
| Ведение мяча в движении. | Моделировать игровые ситуации. |
| Броски мяча в кольцо способом снизу. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. |
| Броски мяча в кольцо способом сверху. |  |
| Броски мяча в кольцо разными способами. |  |
| Броски мяча через сетку. |  |
| Броски набивного мяча. |  |
| Броски набивного мяча. |  |
| Ловля мяча на месте. |  |
| Передача мяча в колонках. |  |
| Игра «бросай- поймай.» | Используют действия данных игр для развития координационных и кондиционных способностей. |
| Игра «гонка мячей по кругу.» |  |
| Передача мяча на месте снизу. |  |
| Игра «Мяч в обруч» | Руководствуясь правилами игры, соблюдают правила безопасности |
| Игра «Мяч соседу.» |  |
| Ведение мяча на месте, с продвижением вперед. |  |
| Эстафеты с мячами. |  |
| Игра «вышибалы маленькими мячами». | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устроняют ошибки |
| Игра «Перекинь мяч». |  |
| Броски через сетку в парах. | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игры |
| Игра эстафета «Гонка мячей в колоннах. |  |
| Игра «Горячая картошка» |  |
| Подвижные игры |  |
| Игра «К своим флажкам». | Используют подвижные игры для активного отдыха.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Осуществляют судейство.  Используют подвижные игры для развития координационных и кондиционных способностей. |
| Игра «Два мороза». |  |
| Игра «Третий лишний». |  |
| Игра «Пятнашки». |  |
| Игра «Кто дальше бросит». |  |
| Игра «Ниточка и иголочка». |  |
| Игра «Капитаны». |  |
| Игра «Попрыгунчики воробушки». |  |
| Игра «Зайцы в огороде». |  |
| Игра «Лисы и куры». |  |
| Игра «Уточка» |  |
| Игра «Точный расчет» |  |
| Игра «Гуси-лебеди» |  |
| Игра «Бездомный заяц» |  |
| Игра – соревнование «Перетяжки» |  |
| Игра «Ловля обезьян» |  |
| Игра «Ноги на весу». |  |
| Игра «Охотники и зайцы» |  |
| Игра «Ловишка с мешочком на голове» |  |
| Игра «Кот и мыши». |  |
| Кроссовая подготовка |  |
| Равномерный бег 3 мин. | Включают беговые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.  Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. |
| Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100м) | Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. |
| Равномерный бег 4 мин. |  |
| Челночный бег. |  |
| Бег с преодолением препятствий. |  |
| Бег по размеченным участкам дорожки. |  |
| Эстафеты с бегом на скорость. |  |
| Круговая эстафета. |  |
| Кросс по слабопересеченной местности до 500 м. |  |
| Кросс по слабопересеченной местности до 1000м. |  |
| Легкая атлетика |  |
| Сочетание различных видов бега. | Осваивать технику бега на короткие дистанции. |
| Бег в заданном коридоре, 30 м. |  |
| Бег в заданном коридоре, 60м. |  |
| Бег 30 м. |  |
| Прыжок в длину с места. |  |
| Прыжок в длину с места. | Включают прыжковые упражнения. В различные формы занятий по физкультуре. |
| Метание малого мяча в цель. | . Осваивать технику метания малого мяча. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель. |
| Метание малого мяча на дальность. |  |
| Челночный бег.3х10метров. |  |
|  |  |
|  |  |

**7. Планируемые результаты изучения учебного предмета.**

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

Выпускники освоят простейшие навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, подвижных игр в помещении и на открытом воздухе. Они научатся составлять комплексы оздоровительных и обще-развивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование, освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий. Они научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений.

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

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

Выпускники будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств.

Они освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол. В процессе игровой и соревновательной деятельности они будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

**8.Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

УМК:

1.В.И.Лях,А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»(М.: Просвещение, 2010г)

2.В.И.Лях «Физическая культура. 1-4 класс»: учеб. для общеобразовательных учреждений.(М.: Просвещение 2009г)

3 В.И .Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 1-4 класс: Пособие для учителей (М.: Просвещение 2012г.)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименования объектов и средств материально- технического обеспечения** | **Примечание** |
| 1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Стандарт по физической культуре, примерные программы. |
| 2 | Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре *(базовый* уровень) |
| 3 | Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (профильный уровень) |
| 4 | Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре |  |
| 5 | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) |  |
| 6 | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (профильный уровень) |  |
| 7 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению | В составе библиотечного фонда |
| 8 | Методические издания по физической культуре для учителей | Методические пособия и рекомендации Ж. «Физическая культура в школе» |
| 9 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности |  |
| 10 | Аудиозаписи | Для проведения гимнастических  комплексов, обучения танцевальным  движениям; проведения спортивных  соревнований и физкультурных  праздников |
| 11 | Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок | Аудио-центр с возможностью использования аудио­дисков, CD R, CD RW, а также магнитных записей |
| 12 | Радиомикрофон  (петличный) |  |
| 13 | Мегафон |  |
| 14 | Мультимедийный компьютер | Тех. требования: графическая операционная система, привод для чтения- записи компакт дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками |
| 15 | Сканер | Входит в материально-  техническое  обеспечение  образовательного  учреждения |
| 16 | Принтер лазерный |
| 17 | Цифровая видеокамера |
| 18 | Цифровая фотокамера |
| 19 | Мультимедиапроектор | Минимальные размеры 1,25x1,25 |
| 20 | Экран (на штативе или навесной |
|  | **Гимнастика** |  |
| 21 | Стенка гимнастическая |  |
| 22 | Бревно гимнастическое напольное |  |
| 23 | Козел гимнастический |  |
| 24 | Конь гимнастический |  |
| 25 | Перекладина |  |
| 26 | гимнастическая |  |
| 27 | Брусья гимнастические, параллельные |  |
| 28 | Канат для лазания, с механизмом крепления |  |
| 29 | Скамейка гимнастическая жесткая |  |
| 30 | Контейнер с набором т/а гантелей |  |
| 31 | Гантели наборные |  |
| 32 | Маты гимнастические |  |
| 33 | Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг) |  |
| 34 | Мяч малый (теннисный) |  |
| 35 | Скакалка гимнастическая |  |
| 36 | Палка гимнастическая |  |
| 37 | Обруч гимнастический |  |
|  | **Легкая атлетика** |  |
| 38 | Планка для прыжков в высоту |  |
| 39 | Стойки для прыжков в высоту |  |
| 40 | Флажки разметочные на опоре |  |
| 41 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места |  |
| 42 | Рулетка измерительная (Юм; 50м) |  |
| 43 | Номера нагрудные |  |
|  | **Спортивные игры** |  |
| 44 | Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой |  |
| 45 | Мячи баскетбольные |  |
| 46 | Жилетки игровые с номерами |  |
| 47 | Стойки волейбольные универсальные |  |
| 48 | Сетка волейбольная |  |
| 49 | Мячи волейбольные |  |
|  | **Средства до врачебной помощи** |  |
| 50 | Аптечка медицинская |  |
| 51 | Спортивный зал игровой | С раздевалками для мальчиков и девочек. |
| 52 | Кабинет учителя | Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки). |
| 53 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | Включает в себя: стеллажи, контейнеры |
| 54 | Легкоатлетическая  дорожка |  |
| 55 | Сектор для прыжков в длину |  |
| 56 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) |  |
| 57 | Площадка игровая волейбольная |  |
| 58 | Гимнастический городок |  |
| 59 | Лыжная трасса | Включающая, небольшие отлогие склоны |
| 60 | Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе |  |