**Рабочая программа**

по предмету

**«Физическая культура 1-4 классы»**

***Структура документа:***

Рабочая программа включает пять разделов:

- пояснительную записку;

- содержание рабочей программы;

- требование к уровню подготовки;

- учебно-методическое и информационное обеспечение курса;

- календарно-тематическое планирование (приложение).

**Пояснительная записка**

***Статус документа***

       Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).  Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе,  реализуется на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ(ред. от 21.04. 20011г.)

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ    от 04.10.2000 г. № 751;

- Базисный учебный план общеобразовательных учебных заведений Российской Федерации. Приказ МО РФ  от 09.03.2004 г.№1312 (ред. от 30.08.2010 г.)

- Обязательный минимум содержания  начального образования. Приказ МО РФ от 19.05. 1998 г. № 1235.

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства    РФ от 07.08.2009 г. №1101-р

- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03. 2010 г.    № 06-499

- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02. 2011 г. № 163-р.

**Физическая культура**— обязательный учебный курс в обще образовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. 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.

Учитывая эти особенности, предлагаемая 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.  
Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».  
**Универсальными компетенциями**учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:  
— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;  
— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;  
— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.  
**Личностными результатами**освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:  
— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  
— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  
— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  
— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  
**Метапредметными результатами**освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:  
— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  
— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  
— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  
— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  
— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;  
— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;  
— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  
— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;  
— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;  
— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  
— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  
***Предметными результатами***освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:  
— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;  
— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;  
— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  
— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;  
— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;  
— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;  
— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;  
— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;  
— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;  
— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  
— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;  
— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;  
— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;  
— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.  
***Основные особенности данной рабочей программы***

Рабочая программа по физической культуре  вносит изменения и дополнения  в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был ведён 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». Третий час учебного предмета «Физическая культура» ведут учителя начальных классов. Название образовательной программы: «Путь к здоровью».

В связи с материальными трудностями родителей учеников, а так же с изменением климатических условий региона (несколько лет на протяжении всей зимы в городе практически нет снега) на педагогическом совете школы от 01.02.2010 года, протокол № 5 было решено уроки лыжной подготовки заменить на уроки общефизической подготовки в соответствии с Комплексной программой по физическому воспитанию под редакцией В.И. Ляха.

***Место предмета в учебном плане***

Основной формой организации учебного процесса является урок. В  программе   приведено примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала.  Выделенный объем времени в базовой части на различные разделы  программы увеличен за счет исключения некоторых видов (плавание) и за счет часов вариативной части.

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объёме не менее 270 часов, из них

в 1-ом классе – 66 часов, а со 2-го по 4-ый класс – 68 часов ежегодно.

**Содержание рабочей программы**

**Физическая культура**

(270 часов)

Содержание данной  программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

**Содержание курса**

Программа состоит из трех разделов: **«**Знания о физической культуре**»** (информационный компонент); «Способы физкультурной деятельности» (опирациональный 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), 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.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ по видам спорта, в настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим темам программы: «Гимнастика с основами акробатики», « Легкая атлетика», «Спортивные игры», и «Общефизическая подготовка». При этом подвижные игры, исходя из предметности содержания и направленности, также соотносятся с этими видами спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел **«Общеразвивающие упражнения».** В данном разделе предлагаемые упражнения  согласуются с базовыми видами спорта и сгруппированы внутри их предметного содержания по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Эти упражнения объединены в самостоятельную тему, которая завершает изложение учебного материала каждого класса. Такая структура раздела «Физическое совершенствование» позволяет учителю отбирать физические упражнения и разрабатывать на их основе различные комплексы, планировать динами нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения  различных форм занятий, наличие спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Знания о физической культуре**

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

***Способы физкультурной деятельности*.**

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

***Физическое совершенствование*.**

**Гимнастика с элементами акробатики.**

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

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

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

**Легкая атлетика**

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

**Подвижные и спортивные игры**

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

На материале *легкой атлетики:* прыжки, бег метания и броски, упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале *лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр:

*Футбол:*удар внутренней стороной стопы «щечкой» по неподвижному мячу с места , с одного двух шагов; по мячу катящемуся на встречу; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:*специальные передвижения без мяча, ведение мяча на месте и в движении, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола.

**Общеразвивающие физические упражнения**

**(Общефизическая подготовка)**

         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 меняющимся 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; на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положении стоя и лежа, сидя); 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 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, ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели да 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; отжимние 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 поворотом 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 ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимися или изменяющимися интервалом отдыха); бег на дистанции. 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 рыками 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.

**Содержание программного материала**

**1 класс**  
  
**Знания о физической культуре**  
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**  
Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.  
  
**Физическое совершенствование**  
  
***Гимнастика с основами акробатики***  
*Организующие команды и приемы:*построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.  
*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.  
*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).  
  
***Легкая атлетика***  
*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.  
*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.  
*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.  
*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

***Подвижные игры***  
*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».  
  *На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».  
*На материале раздела «Спортивные игры»:*  
*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».  
*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».  
  
***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.  
  
  
**2 класс**  
  
**Знания о физической культуре**  
Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).  
  
**Способы физкультурной деятельности**  
Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.  
  
**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***  
*Организующие команды и приемы:*повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».  
*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.  
*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.  
  
***Легкая атлетика***  
*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.  
*Броски*большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.  
*Метание*малого мяча на дальность из-за головы.  
*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.  
  
***Подвижные игры***  
*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».  
*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».  
*На материале раздела «Спортивные игры»:*  
*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».  
*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».  
  
***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.  
  
**3 класс**  
  
**Знания о физической культуре**  
Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).  
  
**Способы физкультурной деятельности**  
Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.  
  
**Физическое совершенствование**  
  
***Гимнастика с основами акробатики***  
*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.  
*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.  
  
***Легкая атлетика***  
*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.  
  
***Подвижные игры***  
*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».  
*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».  
*На материале спортивных игр:*  
*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».  
*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».  
*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».  
  
***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.  
  
**4 класс**  
  
**Знания о физической культуре**  
История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).  
  
**Способы физкультурной деятельности**  
Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.  
  
**Физическое совершенствование**  
  
***Гимнастика с основами акробатики***  
*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.  
*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».  
  
***Легкая атлетика***  
*Прыжки*в высоту с разбега способом «перешагивание».  
*Низкий старт.*  
*Стартовое ускорение.*  
*Финиширование.*  
  
***Подвижные игры***  
*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).  
*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

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

**Требования**

**к уровню подготовки обучающихся, оканчивающих начальную школу.**

**В результате изучения курса «Физическая культура» на базовом уровне учащиеся  определённые результаты:**

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

 – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной  учебы и социализации;

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

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

 – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**Контрольно-измерительные материалы**

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты).  Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два  раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

**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 |

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала при двухразовых занятиях в неделю**

**Содержание программного материала**уроков состоит из двух основных частей: базовой и дифференцированной ( вариативной). Распределение учебного времени на различные виды программного материала при двухразовых занятиях в неделю с учетом дифференциации:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы и темы** | **Количество часов (уроков)** | | | |
| **Класс** | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **1. Знания о физической культуре** | В процессе урока | | | |
| **2. Способы физкультурной деятельности** | В процессе урока | | | |
| **3. Физическое совершенствование.** |  |  |  |  |
| 1. Гимнастика с основами акробатики. | 16 | 19 | 16 | 16 |
| 2.Легкая атлетика. | 15 | 18 | 22 | 22 |
| 3. Общефизическая подготовка. | 16 | 14 | 14 | 14 |
| 4. Подвижные игры. | 19 | 17 | 12 | 12 |
| 5. Баскетбол |  |  | 4 | 4 |
| 6. Общеразвивающие упражнения. | В содержании соответствующих разделов программы. | | | |
| **Итого:** | **66** | **68** | **68** | **68** |

**Методическое обеспечение образовательной программы.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Темы или раздел.** | **Формы занятий.** | **Приемы.** | **Методы.** | **Дидактический материал, ТСО.** | **Формы подведения итогов.** |
| **Теория.** | Беседы, обсуждения, творческие задания.  Фронтальные и индивидуальные. | Формирование навыков контроля и самоконтроля, формирование двигательной памяти, внимания. | Словесные, наглядные, практические, демонстрационные.  Обучение фронтальное, индивидуальное. | Плакаты, репродукции, видеоматериал. | Индивидуальные и групповые конкурсы творческих заданий, судейство. |
| **Развитие двигательных качеств.** | Тренировочные упражнения, фронтальные, групповые, индивидуальные. | Развитие ловкости, силы, выносливости, координации, прыгучести. | Фронтальный, групповой, круговой, индивидуальный,  посменный. | Таблицы уровня подготовленности. | Индивидуальные и командные соревнования, игры. |
| **Техника и тактика игры** | Тренировочные упражнения, фронтальные, групповые, индивидуальные. | Предварительный,  аналитический,  синтезированный. | Идеомоторный, поточный,  фронтальный, групповой,  индивидуальный. | Плакаты, видеоматериал. | Индивидуальные и командные соревнования, игры. |
| **Подвижные и развивающие игры.** | Групповые. | Предварительный,  аналитический,  синтезированный. | Идеомоторный,  фронтальный, групповой. |  | Игры. |
| **Контрольные нормативы и учебные игры.** | Фронтальные, групповые, индивидуальные. | Формирование навыков контроля и самоконтроля. | Групповой,  круговой,  посменный. | Таблицы уровня подготовленности. | Тесты, игры. |