Пояснительная записка

Рабочая программа по «Физической культуре» для 1-4 класса составлена в соответствии с основными требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения, планируемыми результатами начального общего образования, требованиями основной образовательной программы ОУ, программы УМК «Начальная школа XXI» под редакцией Т..В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С.Петрова, утвержденной РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

**Целью** учебной программы для обучающихся 1-4 классов по физической культуре является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

**1. Познавательная цель** предполагает формирование у обучающихся

представлений о физической культуре как составляющей целостной научной

картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о

физической культуре.

**2. Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий, как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его **задачи:**

формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее

культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические

основы;

расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;

формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;

формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных

и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

**В данную программу включена подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО), согласно Указу Президента РФ от 24 марта 2014г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО».**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

В связи с особенностями климатических условий раздел «Лыжная подготовка» заменена на «Кроссовую подготовку», а раздел «Плавание» заменён на «Спортивные игры».

**Результаты освоения содержания учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**Личностными результатами** освоения содержания образования в области физической культуры:

формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ориентаций;

формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его ограниченном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

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

овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;

принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

развитие самостоятельности и личной ответственности за сваи поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметными результатами** освоения содержания образования в области физической культуры:

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 физкультурную деятельность с учётом требований её 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;

обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях 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 спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в

игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами освоения** содержания образования в области физической культуры:

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 учебы 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, показатели физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития

**2. Содержание начального общего образования по учебному курсу**

**1 класс**

.

| **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| --- | --- | --- |
| **Раздел 1. Знание о физической культуре (4 ч)** | | |
| Понятие о физической культуре | Значение понятия «физическая культура» | Объяснять значение понятия «физическая культура»;  определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека |
| Зарождение и развитие физической культуры | Физическая культура древних народов на примере народов Крайнего Севера (обрядовые танцы, игры), Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима | Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире;  с помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять связь физической культуры и охоты в древности;  описывать способ обучения детей приёмам охоты у древних народов |
| Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью | Связь физической подготовки с охотой в культуре народов Крайнего Севера. Связь физической подготовки с военной деятельностью в культурах древних цивилизаций | Понимать значение физической подготовки в древних обществах;  называть физические качества, необходимые охотнику;  понимать важность физического воспитания в детском возрасте;  раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека |
| Внешнее строение тела человека | Части тела человека | Называть части тела человека |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)** | | |
| Правильный режим дня | Планирование режима дня школьника 1 класса.  Утренняя гигиеническая гимнастика.  Физкультминутки | Понимать значение понятия «режим дня»;  называть элементы режима дня;  понимать значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток;  соблюдать правильный режим дня |
| Здоровое питание | Режим питания школьника 1 класса. Правила здорового питания. Полезные продукты | Понимать понятия «правильное питание», «режим питания»;  соблюдать режим питания;  различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания |
| Правила личной гигиены | Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур | Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»;  знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур |
| **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)** | | |
| Простейшие навыки контроля самочувствия | Оценка самочувствия по субъективным признакам | Определять внешние признаки собственного недомогания |
| **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)** | | |
| Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики | Движения руками вперёд и вверх, в стороны и вверх, вращения руками, ходьба, наклоны вперёд, приседания и т. п. | Понимать технику выполнения упражнений;  выполнять предложенные комплексы упражнений |
| Физические упражнения для физкультминуток | Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра | Понимать технику выполнения упражнений;  выполнять предложенные комплексы упражнений |
| Упражнения для профилактики нарушений зрения | Правила чтения (освещение, расположение книги при чтении) | С помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять правила чтения;  знать и выполнять основные правила чтения |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (87 ч)** | | |
| Лёгкая атлетика (23 ч) | Бег, прыжки, упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча | Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча;  правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;  бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м |
| Гимнастика с основами акробатики (23 ч) | Строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйсь!», «Вольно!», «Разойдись!»).  Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга) | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;  понимать технику выполнения упражнений;  правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
| Подвижные игры (15/22 ч) | Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Метко в цель», «Погрузка арбузов»,« Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки », «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».  . | Играть в подвижные игры;  развивать навыки общения со сверстниками |

**2 класс**

| **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| --- | --- | --- |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)** | | |
| Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр | Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион» | Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр;  понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире |
| Скелет и мышцы человека | Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека | Называть части скелета человека;  объяснять функции скелета и мышц в организме человека |
| Осанка человека | Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье.  Правильная осанка в положении сидя и стоя | Определять понятие «осанка»;  обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека;  описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя |
| Стопа человека | Функции стопы. Понятие «плоскостопие» | Определять понятие «плоскостопие»;  описывать причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека |
| Одежда для занятий разными физическими упражнениями | Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года | Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий;  подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)** | | |
| Правильный режим дня | Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня | Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»;  составлять правильный режим дня;  объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека |
| Закаливание | Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком) | Называть способы закаливания организма;  обосновывать смысл закаливания;  описывать простейшие процедуры закаливания |
| Профилактика нарушений зрения | Причины утомления глаз и снижения остроты зрения | Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером;  определять правильное положение тела при чтении и работе за компьютером |
| **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)** | | |
| Оценка правильности осанки | Контроль осанки в положении сидя и стоя | Определять правильность осанки в положении стоя у стены;  научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя |
| **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)** | | |
| Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики | Движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперед с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки | Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой;  выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики |
| Физические упражнения для физкультминуток | Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра | Уметь планировать физкультминутки в своём режиме дня;  выполнять упражнения для физкультминутки |
| Физические упражнения для расслабления мышц | Расслабление мышц в положении лёжа на спине | Понимать значение в жизни человека умения расслаблять мышцы;  понимать назначение упражнений для расслабления мышц |
| Физические упражнения для профилактики нарушений осанки | Ходьба, сидение на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове | Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой |
| Физические упражнения для профилактики плоскостопия | Ходьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких предметов (теннисный мяч, гимнастическая палка) стопами и пальцами ног.  Ходьба босиком по траве и песку | Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики |
| Физические упражнения для профилактики нарушений зрения | Упражнения для зрения (согревание глаз, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности шеи) | Раскрывать правила гигиены работы за компьютером;  выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения |
| Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств | Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками) | Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»;  выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)** | | |
| Лёгкая атлетика (23 ч) | Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м), прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов), метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками) | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;  правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;  бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м;  бегать дистанцию 1 км на время;  выполнять прыжок в длину с разбега |
| Гимнастика с основами акробатики (23 ч) | Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному). Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине.  Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд | Выполнять строевые приёмы и упражнения;  использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы;  выполнять основные элементы кувырка вперёд |
| Подвижные и спортивные игры (25ч  Подвижные игры на основе баскетбола (18 ч) | Подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале. Правила поведения во время подвижных игр. Эстафеты, подвижные игры« К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Метко в цель», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит»,« Волк во рву», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки », «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».  Бросок мяча снизу на месте. Бросок мяча в кольцо. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Бросок двумя руками от груди. Бросок мяча снизу на месте в щит.  Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой на месте, в движении шагом и бегом. | Называть правила техники безопасности на спортивных площадках;  понимать правила подвижных игр;  играть в подвижные игры по правилам |

**3 класс**

| **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| --- | --- | --- |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)** | | |
| История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью | Физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме | Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире;  понимать роль физической культуры в древних обществах;  понимать связь между военной деятельностью и спортом |
| История физической культуры в Европе в Средние века.  Связь физической культуры с военной деятельностью | Физическая подготовка воинов. Рыцарские турниры | Пересказывать тексты о физической культуре Европы в Средние века;  понимать связь между военной деятельностью и спортом |
| Физическая культура народов разных стран | Особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии | Описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока |
| Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями | Одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе | Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий;  подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений |
| Основные двигательные качества человека | Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости | Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»);  описывать способы развития основных двигательных качеств человека |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)** | | |
| Правильное питание | Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов | Формулировать правила здорового питания;  обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека;  знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями |
| Правила личной гигиены | Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов | Объяснять главные функции кожи;  обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов;  называть правила гигиены кожи;  выполнять регулярные гигиенические процедуры |
| **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)** | | |
| Измерение длины и массы тела | Способы измерения длины тела с помощью линейки.  Измерение массы тела.  Понятие о среднем росте и весе школьника | Объяснять значение измерения длины и массы тела;  измерять длину и массу тела;  наблюдать свои показатели длины и массы тела |
| Оценка основных двигательных качеств | Правила ведения дневника самоконтроля.  Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседания), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 10 м), выносливости (бег на дистанции 1 км) и гибкости (наклон вперёд из положения стоя) | Регулярно вести дневник самоконтроля;понимать необходимость развития основных двигательных качеств;  самостоятельно тестировать свои двигательные качества;  наблюдать уровень развития своих двигательных качеств |
| **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)** | | |
| Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики | Подготовка помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой. Упражнения для утренней зарядки (потягивания, приседания, наклоны вперёд стоя на коленях, махи руками и ногами в левую и правую стороны и т. д.) | Выполнять подготовку помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой;  выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики |
| Физические упражнения для физкультминуток | Упражнения для активизации кровообращения в конечностях | Выполнять физкультминутки в домашних условиях |
| Физические упражнения для профилактики нарушений осанки | Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону). Упражнения с гимнастической палкой (наклоны в стороны палка на вытянутых руках, повороты туловища влево и вправо с палкой за спиной) | Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки |
| Упражнения для профилактики нарушений зрения | Согревание глаз ладонями.  Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе | Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения |
| Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств | Упражнения для развития силы мышц (прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания мяча на дальность и из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, круговые движения ногами в положении лёжа — «велосипед»), выносливости (пробежка в среднем темпе; бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений), гибкости (наклоны вперёд в положении стоя до касания руками коленей или пола; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; приседание с вытянутыми вперёд руками) | Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч)** | | |
| Лёгкая атлетика (23 ч) | Основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). Высокий старт. Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание»).  Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность) | Называть основные фазы бега;  выполнять высокий и низкий старты;  бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м;  преодолевать дистанцию 1 км на время;  прыгать в длину с места и с разбега, в высоту способом «перешагивание»;  выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель |
| Гимнастика с основами акробатики (23 ч) | Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»; передвижения в колонне с изменением скорости). Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Лазание по канату. Ползание по-пластунски.  Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой | Называть основные положения тела;  выполнять строевые команды и упражнения;  выполнять гимнастические и акробатические упражнения |
| Подвижные и спортивные игры (24 ч) | Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний. Эстафеты с предметами и без них.  Игры «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».  Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги). Элементы баскетбола (Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге. Ведение на месте правой *(левой)* рукой на месте, в движении шагом и бегом. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель *(щит).* Броски в цель *(кольцо).*  Бросок двумя руками от груди. Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Школа мяча», «Играй, играй, мяч не теряй». Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий футболом;  освоить элементы игры в футбол;баскетбол.  организовывать и проводить подвижные игры;  договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками |
|  | | |

**4 класс**

| **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| --- | --- | --- |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)** | | |
| История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны | Связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями. Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России. Популярные виды спорта в современной России | Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны;  обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси;  объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны;  называть самые популярные виды спорта в России |
| Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр | Причины возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в восстановлении традиции Олимпийских игр. Олимпийский огонь и Олимпийские кольца. Церемония открытия Олимпийских игр | Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр;  объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми;  объяснять значение цветов Олимпийских колец;  с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы Олимпиады 2014 г.;  описывать церемонию открытия Олимпийских игр |
| Опорно-двигательная система человека | Функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединений костей | Называть части скелета человека;  определять функции частей скелета и мускулатуры человека |
| Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями | Виды травм. Понятие «разминка» | Различать основные виды травм;  освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах |
| Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания | Строение дыхательных путей человека. Этапы процесса дыхания. Тренированность дыхательной системы. Правильное дыхание. Влияние загрязнённого воздуха на лёгкие. Вред курения | Понимать строение дыхательной системы человека;  характеризовать процесс дыхания;  объяснять функцию дыхательной системы;  называть способы тренировки дыхания;  понимать связь между курением и заболеваемостью органов дыхания |
| Способы передвижения человека | Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, плавание как способы передвижения человека | Определять понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание», «плавание»;  выявлять и характеризовать различия между основными способами передвижения человека |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)** | | |
| Массаж | Причины утомления. Понятие о массаже, его функции | Определять понятие «массаж»;объяснять роль массажа;  демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания) |
| **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)** | | |
| Измерение сердечного пульса | Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса | Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»;  объяснять функции сердца;  измерять частоту сердечных сокращений;  наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя |
| Оценка состояния дыхательной системы | Частота дыхательных движений как показатель здоровья человека.  Самостоятельное измерение частоты дыхательных движений | Понимать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое;  оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки |
| **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)** | | |
| Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики | Приседания, наклоны вперёд, стойка «ласточка», наклоны стоя на коленях, прогибания назад лёжа на животе, махи руками и ногами влево и вправо, упражнение для растягивания мышц «Дровосек» | Выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики;  самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики |
| Физические упражнения для физкультминуток | Упражнения для активизации кровообращения в конечностях (повторение материала предыдущего года обучения) | Выполнять физкультминутки в домашних условиях |
| Физические упражнения для профилактики нарушений осанки | Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону; поочерёдное подтягивание левого и правого колена к груди, глубокие наклоны в стороны с вытянутыми в стороны руками, удержание позы «руки вверх») | Выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки |
| Упражнения для профилактики нарушений зрения | Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе. Перевод взгляда с далеко расположенных предметов на близко расположенный предмет | Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения |
| Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств | Упражнения для развития силы мышц (приседания на двух ногах, прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания набивного мяча на дальность из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, бег в максимальном темпе на дистанцию 10–15 м), выносливости (бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком, поворотами вокруг оси; бег в среднем темпе с изменениями направления и  темпа движений, бег по пересечённой местности), гибкости (глубокие наклоны вперёд в положении стоя до касания пола руками с удержанием этого положения; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; перешагивание через скакалку, сложенную вчетверо) | Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств;  вместе с учителем составлять индивидуальный комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч)** | | |
| Лёгкая атлетика (18 ч) | Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости). Высокий старт. Прыжки (в длину с разбега, в высоту способом «перешагивание», многоскоки).  Метание малого мяча на дальность с разбега | Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики;  правильно выполнять технику бега и прыжков;бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м;бегать дистанцию 1 км на время;выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги;метать малый мяч на дальность и на точность;  выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание» |
| Гимнастика с основами акробатики (20 ч) | Построения, перестроения, расчёты, передвижения в колонне (повторение материала курса 3 класса). Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках | Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики;выполнять строевые упражнения и строевые приёмы;  выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание |
| Подвижные и спортивные игры (14/20 ч) | Правила и элементы игры в волейбол (нижняя прямая и верхняя прямая подачи; приём и передача мяча двумя руками сверху; приём мяча двумя руками снизу). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. Правила и элементы игры в баскетбол (ведение мяча левой и правой руками; передача мяча одной и двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от груди, приём мяча двумя руками). Подвижные игры с мячом. Игры «Космонавты», «Белые медведи», «Волк во рву», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Невод», «Метко в цель», «Парашютисты». Эстафеты с предметами. | Называть правила техники безопасности на спортивных площадках;  знать правила игры в волейбол и баскетбол;выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола;организовывать и проводить подвижные игры;  договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками |
|  | | |

***Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО*** *(в процессе урока)*

**Распределение учебного времени прохождения программного материала**

**по физической культуре (1-4 классы)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ раздела** | **Наименование раздела, темы** | **Количество**  **часов по авторской программе** | **Количество**  **часов в рабочей программе** | **Количество часов по классам** | | | |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Р-1** | **Понятие о физической культуре** | ***16*** | ***16*** | ***4*** | ***4*** | ***4*** | ***4*** |
| **P-II** | **Организация здорового образа жизни** | ***12*** | ***11*** | ***3*** | ***3*** | ***2*** | ***3*** |
| **P-III** | **Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью** | ***8*** | ***7*** | ***2*** | ***1*** | ***2*** | ***2*** |
| **P-IV** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | ***14*** | ***16*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***4*** |
| **P-V** | **Спортивно-оздоровительная деятельность** | ***355*** | ***355*** | ***87*** | ***90*** | *89* | ***89*** |
| Тема 1 | Лёгкая атлетика | *87* | *87* | *23* | *23* | *23* | *18* |
| Тема 2 | Гимнастика с основами акробатики | *89* | *89* | *23* | *23* | *23* | *20* |
| Тема 3 | Кроссовая подготовка (Лыжная подготовка) | *74* | *65* | *19* | *15* | *14* | *17* |
| Тема 4 | Подвижные игры и спортивные игры | *91* | *100* | *22* | *29* | *29* | *20* |
| Тема 5 | Спортивные игры (Плавание) | *14* | *14* | *-* | *-* | *-* | *14* |
|  | **Тренировочный прием тестов ГТО** | *В процессе урока* | | | | | |
|  | **Всего часов** | **405** | **405** | **99** | **102** | **102** | **102** |

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Количество** | **Примечание** |
| **Начальная школа** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | **БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)** | |  |
| 1.1. | Стандарт начального общего образования по физической культуре. | 1 |  |
| 1.2 | Примерная программа по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы. | 1 |  |
| 1.3 | Рабочие программы по физической культуре. | 1 |  |
| 1.4 | **Капылова Физическая культура 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.** | 8 | Комплекты  Разно уровневых тематических заданий,  дидактических  карточек. |
| 1.5 | Научно-популярная и  Художественная литература по физической культуре,  спорту, Олимпийскому  движению | 1 | В составе  библиотечного фонда |
| 2. | **ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ** | |  |
| 2.1 | Принтер лазерный |  |  |