

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного стандарта начального образования; Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, авторской программы «Физическая культура»: УМК «Школа России», примерной программы начального общего образования. М., «Просвещение», 2012 год., рабочих программ «Физическая культура». Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1 – 4 классы. М., «Просвещение», 2012 год. УМК «Школа России».

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе используется учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1—4 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2015.

Рабочая программа рассчитана на 405 часов на четыре года обучения по 3 час в неделю).

Цели, задачи учебного курса

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной

активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья,

оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных

задач:

- ✓ укрепление здоровья, улучшения осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- ✓ формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- ✓ овладение школой движений;
- ✓ развитие координационных (точности воспроизведения дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- ✓ формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияния физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- ✓ выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- ✓ формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
- ✓ приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

Структура курса, основные содержательные линии

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 так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Содержательные линии:

Общая характеристика учебного предмета.

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

Предмет «Физическая культура» способствует воспитанию дисциплинированности учащихся, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействует развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности. В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста.

Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования. Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Место курса «Физическая культура» в учебном плане

На основании учебного плана МОУ СОШ №20 в начальной школе на его преподавание физической культуры отводится:

- 1 классе - 3 часа в неделю, 99 часов в год
- 2 класс - 3 часа в неделю, 102 часа в год
- 3 класс - 3 часа в неделю, 102 часа в год
- 4 класс - 3 часа в неделю, 102 часа в год
- Всего на ступени начального общего образования – 405 часов

Содержание курса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	II	III	IV

1	Базовая часть	78	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	19	18	18	7
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	14
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21	21	33
1.5	Льжная подготовка	16	16	14	16
2	Вариативная часть	21	24	24	32
2.1	Спортивные игры	21	24	24	32
2.2	Региональный компонент	В процессе урока			
	Итого	99	102	102	102

Предусмотрены изменения в программу. В соответствии с СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", п.10.10 «использование «ступенчатого» режима обучения в первом полугодии количество часов по физической культуре в 1 классе уменьшается на 9 часов (вместо 99 часов – 90 час).

1. Авторская программа рассчитана на 405 часов на четыре года обучения (по 3 часа в неделю). Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в 1 классе отводится 99 часов.

2. Раздел программы «Плавание» не изучается, так как не позволяют условия общеобразовательного учреждения.

3. В авторской программе не дается распределение часов по отдельным разделам.

Ценностные ориентиры предмета «Физическая культура».

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - **базовую и вариативную**.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе с первого полугодия. Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод в 1 четверти. Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры.

Особенностями образовательной области «Физическая культура» в начальной школе являются:

- учёт принципа достаточности и сообразно структурной организации физкультурной деятельности содержание учебного материала структурируется в соответствующих разделах программы;
- учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному;
- содержание программы функционально соотносится с организационными формами физического воспитания в школе.

Содержание курса.

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание 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 способы физкультурной деятельности

Знания о физической культуре проведение подвижных игр

(на спортивных площадках и в 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 с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. *Акробатические упражнения.* Упоры; седы;

упражнения в группировке; перекувырки; 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.

1 класс (90 час)

Наименование раздела программы	Количество часов	Тема
Лёгкая атлетика	16	Ходьба, бег, кроссовая подготовка
		Прыжки, кроссовая подготовка
		Метания, кроссовая подготовка
Подвижные игры	21	Подвижные игры с бегом прыжками метанием
Гимнастика	17	Акробатика, строевые упражнения
		Равновесия, строевые упражнения
		Опорный прыжок, лазание
Лыжная подготовка	16	Ступающий и скользящий шаг, игры и эстафеты на лыжах
		Повороты переступанием
		Подъёмы и спуски
Спортивные игры	20	Подвижные игры и эстафеты с ведением мяча, передачи бросками мяча.
Региональный компонент	В процессе урока	
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	

Основы знаний о физической культуре. (В процессе уроков по 3-5 минут).

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей (т.е. в процессе уроков по 3 -5 минут на каждом уроке):

- физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Сведения об истории Олимпийских игр. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.
- здоровье и физическое развитие человека; правила безопасности во время занятий;
- положение тела в пространстве (упоры, стойки, висы, седы);
- роль зрения и слуха при движениях и передвижениях;
- выполнение основных движений с различной скоростью;
- влияние физических упражнений, занятий лыжами, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья;
- выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье и т.д.)
- приёмы закаливания (воздушные ванны, водные процедуры, хождение босиком);
- способы саморегуляции и самоконтроля: дыхательные упражнения, измерение массы тела, тестирование физических способностей;
- названия и правила игр, оборудование, инвентарь.

2.Подвижные игры. (21 час)

Закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование естественных движений (ходьба, бег, метания, прыжки), элементарных игровых умений (ловля мяча, удары по мячу, передачи, броски), выбор места, взаимодействие с партнёром, командой.

Коллективные подвижные игры без деления на группы: « Два Мороза», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Сова», «Волк во рву», «Метко в круг», «Мяч водящему», «Лисы и куры», «Играй, играй, мяч не теряй» и др.

Коллективные подвижные игры с разделением на группы: «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчёт», «Попади в обруч», «Мяч в корзину», «Мяч водящему» и др.

3. Гимнастика с основами акробатики. (17 часов)

Общеразвивающие упражнения: без предметов, с большими и малыми мячами, с гимнастической палкой, обручем, флажками, набивным мячом.

Акробатические упражнения: группировка – перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.

по гимнастической стенке и по канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке, перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку, перелезание через гимнастического коня.

Упражнения в равновесии: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, повороты на 90 градусов, ходьба по рейке гимнастической скамейки.

Танцевальные упражнения: шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону.

Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу, перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево, команды «Шагом марш!», «Класс, стой!»

4. Легкая атлетика. (16 часов)

Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом.

Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствия; по размеченным участкам дорожки; челночный бег 3*5м, 3*10м; эстафеты с бегом на скорость, равномерный, медленный бег до 3 мин; кросс до 1 км, бег с ускорением от 10 до 15 м.

Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90 градусов; с продвижением вперёд на одной и двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30 – 40 см) с 3 – 4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, от 3 до 6 прыжков на правой и левой ноге; игры с прыжками с использованием скакалки.

Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2*2м) с расстояния 3-4 метра. Бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.

5. Лыжная подготовка. (16 часов)

Переноска и надевание лыж. Скользящий и ступающий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км.

6. Спортивные игры. Баскетбол. (20 часов)

Владение мячом, ловля и передача мяча двумя руками, ведение мяча на месте, броски в процессе подвижных игр, бросок мяча двумя руками снизу и двумя руками сверху над головой, броски мяча в корзину.

2 класс (102 часа).

№ п/п	Наименование раздела программы	Количество часов	Тема
1.	Лёгкая атлетика	26	Ходьба, бег, кроссовая подготовка
			Прыжки, кроссовая подготовка
			Метания, кроссовая подготовка
2.	Подвижные игры	23	Подвижные игры с бегом прыжками метанием
3.	Гимнастика	17	Акробатика, строевые упражнения
			Равновесия, строевые упражнения
			Опорный прыжок, лазание
4.	Лыжная подготовка	16	Ступающий и скользящий шаг, игры и эстафеты на лыжах
			Повороты переступанием
			Подъёмы и спуски
5.	Подвижные игры на основе баскетбола	20	Подвижные игры и эстафеты с ведением мяча, передачей мяча, бросками мяча.
6.	Региональный компонент	В процессе урока	
7.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	

1. Основы знаний о физической культуре. (В процессе уроков по 3-5 минут).

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей:

- здоровье и физическое развитие человека;
- строение тела его положение в пространстве (упоры, стойки, висы, седы);
- работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы;
- физические качества и их связь с физическим развитием;
- комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц;
- влияние физических упражнений, занятий лыжами, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья;
- приёмы закаливания (воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, хождение босиком);
- способы саморегуляции и самоконтроля: дыхательные упражнения, измерение массы тела, приёмы измерения пульса, тестирование физических способностей;
- названия и правила игр, оборудование, инвентарь, организация, правила проведения и безопасность.

2. Подвижные игры. (23 часа)

Закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование естественных движений (ходьба, бег, метания, прыжки), элементарных игровых умений (ловля мяча, удары по мячу, передачи, броски), выбор места, взаимодействие с партнёром, командой.

Коллективные подвижные игры без деления на группы: «Школа мяча», « Два Мороза», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Сова», «Волк во рву», «Метко в круг», «Мяч водящему» и др.

Коллективные подвижные игры с разделением на группы: «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Попади в обруч», « Мяч в корзину» и др.

3. Гимнастика с основами акробатики. (17 часов)

Знать названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, прыжков, бега, осанки.

Общеразвивающие упражнения: без предметов, с большими и малыми мячами, с гимнастической палкой, обручем, флажками, набивным мячом.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд, стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону; упражнения в висе стоя и лёжа.

Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа упражнения на гимна. скамейке, бревне, коне.

Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см), коня, лазание по канату.

Упражнения в равновесии: стойка на двух, на одной ноге с закрытыми глазами; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Танцевальные упражнения: 3 позиция ног, танцевальные шаги: переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой.

Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному; команда «На два (четыре) шага разомкнись!»

4. Легкая атлетика. (26 часов)

Понятия: Короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия метательных снарядов, упражнений в прыжках.

Ходьба на носках, на пяточках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом; сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2 – 3 препятствий по размёткам.

Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствия; по размеченным участкам дорожки; челночный бег 3*10м; эстафеты с бегом на скорость, равномерный, медленный бег до 3 мин; кросс до 1 км, бег с ускорением от 10 до 20 м.

Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90 и 180 градусов; в длину с места, с высоты до 40 см; с разбега с приземлением на обе ноги, в высоту с 4 – 5 шагов разбега; через длинную вращающуюся и короткую скакалку (до 8 прыжков). Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения в паре, преодоление естественных препятствий.

Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние из положения стоя грудью в направлении метания; в горизонтальную и вертикальную цель (2*2м) с расстояния 4 – 5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность.

5. Лыжная подготовка (16 часов).

Скользкий шаг с палками. Повороты на месте и в движении переступанием. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.

6. Спортивные игры на основе баскетбола. (20 часов)

Стойка игрока, передвижение в стойке, передача мяча из-за головы и от груди двумя руками, ведение по прямой, бросок мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).

3 класс (102 часа)

Наименование раздела программы	Количество часов	Тема
Лёгкая атлетика	32	Ходьба, бег, кроссовая подготовка
		Прыжки, кроссовая подготовка
		Метания, кроссовая подготовка
Подвижные игры	13	Подвижные игры с бегом прыжками метанием
Гимнастика	18	Акробатика, строевые упражнения
		Равновесия, строевые упражнения
		Опорный прыжок, лазание
Лыжная подготовка	14	Попеременный двухшажный ход без палок и эстафеты на лыжах
		Повороты переступанием
		Подъёмы и спуски
		Ступающий и скользкий шаг
Подвижные игры на основе баскетбола	25	Подвижные игры и эстафеты с ведением мяча бросками мяча.
Региональный компонент	В процессе урока	
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	

1. Основы знаний о физической культуре. (В процессе уроков по 3-5 минут).

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей:

- здоровье и физическое развитие человека;
- строение тела человека, работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы;
- основные формы движений;
- выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе упражнений и подвижных игр;

- влияние физических упражнений, занятий лыжами, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья;
- приёмы закаливания (воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, хождение босиком);
- способы саморегуляции и самоконтроля: дыхательные упражнения, измерение массы тела, роста, приёмы измерения пульса;
- контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических способностей;
- названия и правила игр, оборудование, инвентарь, организация, правила проведения и безопасность.

2.Подвижные игры. (13часов)

Закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование естественных движений (ходьба, бег, метания, прыжки), элементарных игровых умений (ловля мячу, передачи, броски), выбор места, взаимодействие с партнёром, командой.

Коллективные подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Пятнашки», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Гонка мячей по кругу», «Мяч ловцу», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Овладей мячом» «Снайперы», «Вызови по имени», варианты игры в футбол.

3.Гимнастика с основами акробатики. (18 часов)

Знать названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, прыжков, бега, осанки; значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Общеразвивающие упражнения: без предметов, с большими и малыми мячами, с гимнастической палкой, обручем, флажками, набивным мячом.

Акробатические упражнения: перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2- 3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; мост из положения лёжа на спине. Комбинация из освоенных элементов.

Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимн. стенке; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа упражнения на гимн. скамейке, бревне, коне. Комбинация из освоенных элементов.

Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через бревно, коня, лазание по канату.

Упражнения в равновесии: ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м); повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.

Танцевальные упражнения: шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.

Строевые упражнения: команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».

4.Легкая атлетика. (32 часов)

Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, техника безопасности на занятиях.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы; сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3 - 4 препятствий по размёткам.

Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствия; по размеченным участкам дорожки; челночный бег 3*10м; эстафеты с бегом на скорость, равномерный, медленный бег до 5 мин; кросс до 1 км, бег с ускорением от 20 - 30м; бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд; с захлёстыванием голени назад; бег с вращением вокруг своей оси; бег в коридорчике 30-40см с максимальной скоростью до 60м.

Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90 и 180 градусов; в длину с места; в длину с разбега с приземлением на обе ноги; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега; через длинную вращающуюся и короткую скакалку (до 10 прыжков). Эстафеты с прыжками на одной ноге, игры с прыжками и осаливанием.

Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние из положения стоя грудью в направлении метания; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5*1,5м) с расстояния 4 – 5 м. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх, снизу вперёд-вверх из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние.

5. Лыжная подготовка. (14 часов)

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

6. Спортивные игры на основе баскетбола (25 ч)

Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски по воротам с 3 – 4м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге).

4 класс (102 часа)

№ п/п	Наименование раздела программы	Количество часов	Тема
1.	Лёгкая атлетика	33	Ходьба, бег, кроссовая подготовка
			Прыжки, кроссовая подготовка
			Метания, кроссовая подготовка
2.	Подвижные игры	7	Подвижные игры с бегом прыжками
3.	Гимнастика	14	Акробатика, строевые упражнения
			Равновесия, строевые упражнения
			Опорный прыжок, лазание
4.	Лыжная подготовка	16	Попеременный двухшажный ход палками, игры и эстафеты на лыжах
			Повороты переступанием
			Подъёмы и спуски
			Ступающий и скользящий шаг
5.	Спортивные игры	32	Подвижные игры и эстафеты с передачей мяча, бросками мяча.
6.	Региональный компонент	В процессе урока	
7.	Основы знаний о физической культуре	В процессе	

1. Основы знаний о физической культуре. (В процессе уроков по 3-5 минут).

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей:

- здоровье и физическое развитие человека;
- строение тела человека, работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы;
- основные формы движений;
- выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе упражнений и подвижных игр;
- влияние физических упражнений, занятий лыжами, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья;
- приёмы закаливания (воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, хождение босиком);
- способы саморегуляции и самоконтроля: дыхательные упражнения, измерение массы тела, роста, приёмы измерения пульса;
- контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических способностей;
- названия и правила игр, оборудование, инвентарь, организация, правила проведения и безопасность.

2. Подвижные игры. (7 часов)

Знать названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

Коллективные подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Пятнашки», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Гонка мячей по кругу», «Мяч ловцу», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Овладей мячом» «Снайперы», «Вызови по имени», варианты игры в футбол.

3. Гимнастика с основами акробатики. (14 часов)

Знать названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, прыжков, бега, осанки; значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Общеразвивающие упражнения: без предметов, с большими и малыми мячами, с гимнастической палкой, обручем, флажками, набивным мячом.

Акробатические упражнения: кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Комбинация из освоенных элементов.

Упражнения в виси: вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимн. стенке вис прогнувшись; подтягивание в виси, поднимание ног в виси. Комбинации из освоенных элементов на гимн. стенке, бревне, скамейке.

Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.

Опорные прыжки на горку из гимн. матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

Упражнения в равновесии: ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180 градусов; опускание в упор, стоя на колене.

Танцевальные упражнения: 1 и 2 позиция ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.

Строевые упражнения: команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами; из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

4. Легкая атлетика. (33 часа)

Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках, метании; техника безопасности на занятиях.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы; сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3 - 4 препятствий по размёткам.

Обычный бег, бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствия; по размеченным участкам дорожки; челночный бег 3*10м; эстафеты с бегом на скорость, равномерный, медленный бег до 6-8 мин; кросс до 1 км, бег с ускорением от 40 – 60 м; бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд; с захлестыванием голени назад; бег с вращением вокруг своей оси; бег в коридорчике 30-40 см с максимальной скоростью до 60 м.

Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполовину (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90 – 120 градусов и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега; в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки. Эстафеты и игры с прыжками.

Метание теннисного мяча с места на точность, дальность и заданное расстояние из положения стоя боком в направлении метания; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5*1,5м) с расстояния 5 – 6 м. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.

5. Лыжные гонки. (16 часов)

Знать основные требования к одежде и обуви во время занятий; значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; особенности дыхания; требования к температурному режиму; понятие об обморожении; технику безопасности при занятиях лыжами.

Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Спуски в высокой и низкой стойке с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Передвижение на лыжах до 2,5 км с равномерной скоростью.

6. Спортивные игры (32 часа)

6.1. На основе баскетбола (17 часов). Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3 – 4м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге).

6.2. На основе футбола. (7 часов). Ведение мяча в футболе, остановка, удар. Передача мяча в футболе, удар по воротам. Двусторонняя игра.

Виды контроля

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

В 1-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье, ходьбе на лыжах. В

остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба, ходьба на лыжах) необходимо учитывать результат (секунды, количество, длину, высоту).

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет.

Таблица 1

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	
1	Бег 30 м, с высокого старта	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	
		8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	
		9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	
		10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	
2	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	
		8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	
		9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	
		10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	
3	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	
		8	110	125-145	165	100	125-140	
		9	120	130-150	175	110	135-150	
		10	130	140-160	185	120	140-155	
4	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 и более	500 и менее	600-800	
		8	750	800-950	1150	550	650-850	
		9	800	850-1000	1200	600	700-900	
		10	850	900-1050	1250	650	750-950	
5	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3-5	9 и более	2 и менее	6-9	
		8	1	3-5	7,5	2	6-9	
		9	1	3-5	7,5	2	6-9	
		10	2	4-6	8,5	3	7-10	
6	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	7	1	2-3	4 и выше			
		8	1	2-3	4			
		9	1	3-4	5			
		10	1	3-4	5			
	На низкой перекладине из виса лежа кол-во раз (девочки)	7				2 и ниже	4-8	
		8				3	6-10	
		9				3	7-11	
		10				4	8-13	

№ п/п	Учебные нормативы	Возраст, лет	Уровень				
			Мальчики			Девочки	
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»
1	Бег 30 м, с высокого старта	7	7,4	7,0	6,4	7,5	7,1
		8	7,2	6,8	6,2	7,3	6,9
		9	7,0	6,2	5,7	7,2	6,3
		10	11,8	11,2	10,6	12,2	11,4
2	Челночный бег 3x10 м, с	7	10,8	10,4	10,0	11,7	11,0
		8	10,6	10,2	9,8	11,5	10,8
		9	10,4	9,8	9,1	11,0	10,4
		10	9,9	9,5	8,6	10,4	10,0
3	Бросок набивного	7	200	250	280	150	200
		8	225	255	310	175	215

	мяча(1 кг) из и.п. сидя, ноги врозь	9 10	230 250	270 320	350 360	210 220	265 270
4	Бег 1000 м (мин, с)	7 8 9 10	Без Без 6,00 5,30	Учёта Учёта 5,30 5,00	Времени Времени 5,00 4,30	Без Без 7,00 6,30	Учёта Учёта 6,30 5,40
5	Многоскоки, прыжков(м) Прыжки в длину с разбега (см)	8 7 8 9 10	4,0 5,0 6,0 220	6,0 7,0 9,0 260	8,0 9,0 12,5 300	3,8 4,8 5,0 180	5,8 6,8 8,8 220
6	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) На низкой перекладине из виса лежа кол-во раз (девочки)	7 8 9 10 7 8 9 10	1 1 1 2	2 2 2 3	3 3 4 5	3 4 6 7	5 6 8 9
7	Метание малого мяча в цель с 6 м из 5 попыток Метание малого мяча на дальность(м)	7 8 9 10	1 1 1 18	2 2 3 22	3 3 4 27	1 1 1 12	2 2 3 15
8	Ходьба на лыжах 1 км (мин, с) Ходьба на лыжах 2 км	7 8 9 10 10	Без 9,30 9,00 8,00 Без	Учёта 9,00 8,30 7,30 учёта	Времени 8,30 8,00 7,00 времени	Без 10,00 9,30 8,30 Без	Учёта 9,30 9,00 8,00 учёта
9	Поднимание туловища из и.п. лёжа, руки за головой за 1 мин(раз)	7 8 9 10	18 20 25 26	25 28 30 32	33 34 35 35	12 15 17 18	18 20 20 24

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы (ФГОС).

Реализация программы обеспечивает достижение выпускниками начальной школы следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

– формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- 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.

В соответствии со Стандартом в результате обучения физической культуре обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
 - 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;
 - узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих 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;
- 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;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- 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 (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;

выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся 4 класса должны:

- знать и иметь представление:
 - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
 - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
 - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
 - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
 - вести дневник самонаблюдения;
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (Критерии и нормы оценки знаний обучающихся)

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

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

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УДД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УДД

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

Регулятивные УДД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации

- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Материально - техническое обеспечение учебного предмета «Физическая культура»

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечание
Библиотечный фонд		
В.И.Лях Рабочие программы. «Физическая культура» Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы.	1	
Учебник «Физическая культура .1-4 классы». В.И.Лях. Издательство Москва, «Просвещение», 2011.	1	
Технические средства обучения		
Музыкальный центр, аудиозаписи.	1	
Учебно - практическое оборудование		
Бревно	1	
Козел гимнастический	1	
Переключатель гимнастический	1	
Стенка гимнастическая	6	
Скамейка гимнастическая	8	
Комплект навесного оборудования (переключатель, мишени для метания)	4	
Мячи: набивной 1и 2 кг, мяч малый (теннисный) мяч малый (мягкий)	20	
Палка гимнастическая	26	
Скакалка детская	26	
Мат гимнастический	12	
Кегли	15	

Обруч	5		
Конь гимнастический	1		
Канат для лазанья с механическим креплением	1		
Гантели наборные			
Коврик гимнастический	5		
Секундомер	5		
Планка для прыжков в высоту		2	
Стойка для прыжков в высоту	1		
Флажки разметочные на опоре	1		
Лента финишная	1		
Рулетка измерительная	1		
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	1		
Мячи баскетбольные для мини-игры	1		
Сетка для переноса и хранения мячей	4		
Мячи футбольные	1		
Компрессор для накачивания мячей			

	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Число	Примечание
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1.	Дидактические карточки Образовательные программы Учебно-методические пособия и рекомендации Журнал “Физическая культура в школе”	К Д Д Д	
Печатные пособия			
2.	Таблицы (в соответствии с программой обучения) Схемы(в соответствии с программой обучения)	Д Д	
Технические средства обучения (ТСО)			
4.	Музыкальный центр Мегафон	Д Д	
Экранно-звуковые пособия			
5.	Аудиозаписи	Д	
Учебно-практическое оборудование			
6.	Бревно напольное (3 м) Козел гимнастический Перекладина гимнастическая (пристеночная) Стенка гимнастическая Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м) Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) Мячи: набивной 1 кг и 2 кг; мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий); мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи футбольные Палка гимнастическая Скакалка детская Мат гимнастический Акробатическая дорожка	П П П П П П К К К П П К	

