

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с требованиями Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом общего начального образования, Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования , реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина), в соответствии с учебным планом МКОУ «Круглянская СОШ».

**Общая характеристика учебного предмета**

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. 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.

**Цель программы -** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:**

* укреплениездоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* формированиеобщих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* обучениепростейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

**Программа направлена на:**

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями,

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**Место учебного предмета в учебном плане**

В учебном плане МКОУ «Круглянская сСОШ» на изучение физической культуры в начальной школе выделяется в 3 4 классепо 68 ч (2 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**Планируемые результаты**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

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

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

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

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Раздел «Знания о физической культуре»**

Выпускник научится:

• 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 или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное 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.

*Выпускник получит возможность научиться\*:*

• *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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

Выпускник научится:

• отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

• организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

**Раздел «Физическое совершенствование»**

Выпускник научится:

• 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 для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\*В блоке **«Выпускник получит возможность научиться»** приводятся и *выделяются курсивом* планируемые результаты, описывающие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих опорную систему или выступающих как пропедевтика для дальнейшего изучения данного предмета.

• выполнять организующие строевые команды и приемы;

• выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки,перекаты);

• выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);

• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

• выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

• *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

• *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*

• *плавать, в том числе спортивными способами;*

• *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

**Учебно-тематический план.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** | | |
|  |  |  | **3 класс** | **4 класс** |
|  |  |  |  |
| 1 | Знание о физической культуре. | в процессе урока | | |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | в процессе урока | | |
| 3 | Физическое совершенствование | | | |
| - лёгкая атлетика. | |  | 15 | 15 |
| -гимнастика с основами акробатики. | | 15 | 15 |
| -подвижные игры, игры с элементами спортивных игр. | | 26 | 26 |
| -лыжные гонки | | 12 | 12 |
| Итого: | | 68ч. | 68ч. |

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, 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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

**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 длиныи массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполненияфизических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упраж-

нений. 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; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

**Акробатические комбинации***:* 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине***:* висы, перемахи.

**Гимнастическая комбинация***.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

**Опорный прыжок***:* с разбега через гимнастического козла.

**Гимнастические упражнения прикладного характера***.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья иперелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке

**Легкая атлетика**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

**Прыжковые упражнения***:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

**Броски***:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры.**

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

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

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

На материале спортивных игр:

Футбол:удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол*:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол*:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

**Общеразвивающие упражнения**

*Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

***На материале гимнастики с основами акробатики***

Развитие гибкости*:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации*:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей*:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

**На материале легкой атлетики**

Развитие координации*:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты*:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6\_минутный бег.

Развитие силовых способностей*:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым илевым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжных гонок**

Развитие координации*:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости*:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### Содержание тем учебного курса

**3 класс**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики (15)**

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

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

**Легкая атлетика (15)**

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

**Лыжные гонки (12)**

Передвижения на лыжах*:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

**Подвижные игры (26)**

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

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

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

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

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

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

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

**4 класс**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики (15 )**

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

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

**Легкая атлетика(15)**

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».Низкий старт.Стартовое ускорение.Финиширование.

**Лыжные гонки (12)**

Передвижения на лыжах*:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

**Подвижные игры (26)**

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

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

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатишься за два шага».

На материале спортивных игр:

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

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

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

**Вариативная часть**  (время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается или добавляется самостоятельный раздел по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта)

**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. 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.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Количество** |
| **1.** | **Основная литература для учителя** |  |
| **1.1.** | **Стандарт начального общего образования по физической культуре** | **Д** |
| **1.2.** | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008. | **Д** |
| **1.3.** | **Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.** | **Ф** |
| **1.4.** | **Рабочая программа по физической культуре** | **Д** |
| **4.** | **Технические средства обучения** |  |
| 4.1. | Музыкальный центр, мультимедийный проектор, ноутбук. | Д |
| 4.2. | Аудиозаписи | Д |
| 5. | **Учебно-практическое оборудование** |  |
| 5.1. | Бревно гимнастическое напольное | П |
| 5.2. | Козел гимнастический | П |
| 5.3. | Канат для лазанья | П |
| 5.4. | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |
| 5.5. | Стенка гимнастическая | П |
| 5.6. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 5.7. | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 5.8. | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 5.9. | Палка гимнастическая | К |
| 5.10. | Скакалка детская | К |
| 5.11. | Мат гимнастический | П |
| 5.12. | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 5.13. | Кегли | К |
| 5.14. | Обруч пластиковый детский | Д |
| 5.15. | Планка для прыжков в высоту | Д |
| 5.16. | Стойка для прыжков в высоту | Д |
| 5.17. | Флажки: разметочные с опорой, стартовые | Д |
| 5.18. | Лента финишная |  |
| 5.19. | Рулетка измерительная | К |
| 5.20. | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям |  |
| 5.21. | Лыжи детские (с креплениями и палками) | П |
| 5.22. | Щит баскетбольный тренировочный | Д |
| 5.23. | Сетка для переноски и хранения мячей | П |
| 5.24. | Сетка волейбольная | Д |
| 5.25. | Аптечка | Д |

**Д** – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);  
**К** – полный комплект (для каждого ученика);  
**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
**П** – комплект

**Интернет – ресурсы:**  Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» - Режим доступа: http:// festival. 1 september. ru/ articles/576894 Учительский портал. – Режим доступа: http: //www. uchportal. ru/load/ 102-1-0-13511 К уроку. ru. – Режим доступа: http: //www, k-yroky. ru load/71-1-0-6958 Pedsovet. Su. –Режим доступа: http: //pedsovet. Su

***Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура» 3 класс***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Тип урока** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** | **Дата** |
| **Легкая атлетика (11 часов)** | | | | | |
| 1-5 | Ходьба и бег  (5 ч) | Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствие. Бег с высоким подниманием бедра. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных и координационных способностей. | Вводный | Бегать с максимальной скоростью до 60 м.  Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге.  Осваивать технику выполнения ходьбы и бега самостоятельно, выявляют и устраняют характер­ные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение упражне­ний в ходьбе и беге.  Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп ходьбы и бега, контроли­руя его по частоте сердечных сокращений.  Соблюдать технику безопасности, определяя ситуации травматизма. |  |
| Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. | Изучение нового  материала |  |
| Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60м. Игра «команда быстроногих».Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. | Изучение нового  материала |  |
| Комплексный |  |
| Бег на результат 60м. Развитие скоростных - силовых качеств. Игра «смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш». | Учетный |  |
| 6-8 | Прыжки  (3 ч) | Прыжок в длину с разбега и высоту с прямого разбега. Игра «Гуси - лебеди». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных - скоростно силовых качеств. | Изучение нового  материала | Правильно выполнять основные движения в прыжке.  Описывать технику прыжковых упражнений.  Правильно приземляться на две ноги.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе освое­ния беговых и прыжковых упражнений, при этом со­блюдать правила безопасности.  Включать прыжковые упражнения в различные фор­мы занятий по физической культуре.  Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способно­стей. |  |
| Прыжок в длину с разбега способом согну ноги. ОРУ. Игра «Лисы и куры». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростно - силовых качеств | Комплексный |  |
| Прыжок в длину на результат. ОРУ без предметов. Эстафеты. скоростно - силовых качеств | Учетный |  |
| 9-11 | Метание  (3 ч) | Метание малого мяча с места и дальность. Метание в цель с 4-5 м. игра «Попади в мяч».Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований в метании. | Комплексный | Описывать технику выполнения метательных упраж­нений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Выполнять метание малого мяча в цель. |  |
| Комплексный |  |
| Метание малого мяча с места и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное олимпийское движение. | Комплексный |  |  |
| **Подвижные игры (26 часов)** | | | | | |
| 12-26 | Подвижные игры  (15 ч) | ОРУ с обручами. Игры: «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Комплексный | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, оказывать взаимопомощь.  Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.  Соблюдать дисциплину и технику безопасности.  Проявлять качества силы, координации и выносливости.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию при разучивании и проведении игр.  Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Развивать физические качества.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |  |
| Комплексный |  |
| ОРУ в движении. Игры: «Кто обгонит», «через кочки и пенечки. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей | Комплексный |  |
| Комплексный |  |
| ОРУ с мячами. Игры: «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей | Комплексный |  |
| Комплексный |  |
| ОРУ. Игры: «Кто дальше бросит», «кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей | Комплексный |  |
| Комплексный |  |
| ОРУ. Игры: «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей | Комплексный |  |
| Комплексный |  |
| ОРУ. Игры: «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. | Комплексный |  |
| Комплексный |  |
| ОРУ. Игры: «Пустое место», «К своим флажкам. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Совершенствования |  |
| Совершенствования |  |
| ОРУ. Игры: «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Совершенствования |  |
| 27-41 | Подвижные игры на основе баскетбола  (15 ч) | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра “Попади в обруч”. Развитие координационных | Комплексный | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию при разучивании и проведении игр.  Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Принимать адекватные решения в  условиях игровой деятельности.  Осваивать технику баскетбола.  Описывать разучиваемые технические действия из  спортивных игр.  Развивать физические качества.  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, введение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |  |
| Совершенствования |  |
| Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра “Попади в обруч”. Развитие координационных способностей. | Совершенствования |  |
| Совершенствования |  |
| Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра “Передал - садись”. Развитие координационных способностей. | Совершенствования |  |
| Совершенствования |  |
| Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра “Мяча соседу”. Развитие координационных способностей. | Совершенствования |  |
| Совершенствования |  |
| Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра “Передал - садись”. Эстафеты. Развитие координационных способностей. | Совершенствования |  |
| Совершенствования |  |
| Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра “Передача мяча в колоннах”. Эстафеты. Развитие координационных способностей | Совершенствования |  |
| Совершенствования |  |
| Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Совершенствования |  |
| Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Совершенствования |  |
| Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай.». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Совершенствования |  |
| **Гимнастика (10 часов)** | | | | | |
| 42-46 | Акробатика.  Строевые упражнения  (5 ч) | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатах, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей. | Изучение нового  материала | Различать и выполнять строевые команды.  Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатики.  Проявлять качества силы, координации и выносливости.  Соблюдать дисциплину и технику безопасности.  Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Осваивать строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. |  |
| Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатах, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение». | Комплексный |  |
| Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатах, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей. | Комплексный |  |
| Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей. | Изучение нового  материала |  |
| Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей. | Комплексный |  |
| 47-51 | Опорный прыжок, лазание  (5 ч) | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля»  Развитие координационных способностей. | Изучение нового  материала | Лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок, перелезать через коня, бревно – осваивать технику физических упражнений прикладной направленности..  Описывать технику разучиваемых упражнений.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении перелезаний и опорного прыжка.  Развивать физические качества.  Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.  Соблюдать дисциплину и технику безопасности. |  |
| Комплексный |  |
| Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. | Комплексный |  |
| Совершенствования |  |
| Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейки в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей. | Совершенствования |  |
| **Лыжные гонки (12часов)** | | | | | |
| 52-71 | Попеременный двухшажный ход.  (20 ч) | Инструктаж по технике безопасности. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Подготовительные упражнения. Повторение ступающего и скользящего шага без палок. Развитие выносливости. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Ходьба с лыжами. | Комплексный | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Объяснять технику поворотов, спусков, подъёмов.  Осваивать технику поворотов, спусков, подъёмов. |  |
| Попеременный двухшажный ход без палок. Развитие выносливости. Игры «Проехать через ворота». | Изучение нового  материала |  |
| Комплексный |  |
| Попеременный двухшажный ход с палками. «Подними предмет». Развитие выносливости. | Комплексный |  |
| Комплексный |  |
| Подготовительные упражнения. «Кто самый быстрый?», «Лыжная эстафета». Развитие выносливости. | Комплексный |  |
| Комплексный |  |
| Комплексный |  |
| Совершенствования |  |
| Совершенствования |  |
| Совершенствования |  |
| Подготовительные упражнения. Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «Быстрый лыжник». Развитие выносливости. | Комплексный | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов.  Соблюдать дисциплину и технику безопасности.  Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности соревновательного характера. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Развивать физические качества.  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |  |
| Комплексный |  |
| Совершенствования |  |
| Подготовительные упражнения. Попеременный двухшажный ход с палками. Игра «Кто дальше» на лыжах без палок. Развитие выносливости. | Комплексный |  |
| Комплексный |  |
| Совершенствования |  |
| Совершенствования |  |
| Совершенствования |  |
| Совершенствования |  |
| 72-75 | Повороты переступанием  (4 ч) | Ходьба с лыжами требование к температурному режиму. Перенос веса тела с одной лыжи на другую. Повороты с переступанием с внутренней лыжи. Подвижные игры на лыжах. | Изучение нового  материала |  |
| Комплексный |  |
| Совершенствования |  |
| Ходьба с лыжами требование к температурному режиму. Перенос веса тела с одной лыжи на другую. Повороты с переступанием с наружной лыжи. Подвижные игры на лыжах. | Комплексный |  |
| 76-81 | Подъемы «лесенкой»  (6 ч) | Техника безопасности при подъмах. Подъемы в горку «лесенкой». Спуск с горы в высокой стойке. Торможение «плугом». Игры «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки». | Изучение нового  материала |  |
| Комплексный |  |
| Совершенствования |  |
| Подготовительные упражнения. Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке. Торможение «плугом». Подвижные игры на лыжах «Спуск с поворотом» | Изучение нового  материала |  |
| Комплексный |  |
| Передвижение на лыжах до 1,5 км | Подготовительные упражнения. Ходьба с лыжами. Понятия об обморожениях. Повороты переступанием в движении. Применение двухшажного шага в сочетании с поворотами в движении. Развитие выносливости. | Совершенствования |  |
| **Гимнастика (10 час)** | | | | | |
| 82-91 | Висы строевые упражнения (10ч.) | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. | Комплексный | Различать и выполнять строевые команды.  Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатики.  Проявлять качества силы, координации и выносливости.  Соблюдать дисциплину и технику безопасности. |  |
| Комплексный |  |
| Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра маскировка в колонах. | Комплексный |  |
| Комплексный |  |
| Упражнение в упоре лежа на гимнастической скамейки.  Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. | Комплексный |  |
| Комплексный |  |
| Комплексный |  |
| Комплексный |  |
| Упражнение в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейки. Игра «Космонавты», «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых спосбностей | Комплексный |  |
| Комплексный |  |
| **Легкая атлетика (10 часов)** | | | | | |
| 92-96 | Ходьба и бег  (5 ч) | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствие. Бег с высоким подниманием бедра. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных и координационных способностей. | Комплексный | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.  Описывать технику беговых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений и ходьбы.  Осваивать технику бега и ходьбы различными способами.  Соблюдать правила ТБ на уроках легкой атлетики. |  |
|  |
| Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. | Комплексный |  |
|  |
| Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60м. Игра «команда быстроногих».Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. | Комплексный |  |
| Комплексный |  |
| Бег на результат 60м. Развитие скоростных - силовых качеств. Игра «смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш». | Учетный |  |
| 97-100 | Прыжки  (4 ч) | Прыжок в длину с разбега и высоту с прямого разбега. Игра «Гуси - лебеди». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных - скоростно силовых качеств. | Комплексный | Правильно выполнять основные движения в прыжке.  Описывать технику прыжковых упражнений.  Правильно приземляться на две ноги.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе освое­ния беговых и прыжковых упражнений, при этом со­блюдать правила безопасности.  Включать прыжковые упражнения в различные фор­мы занятий по физической культуре.  Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способно­стей.  Соблюдать правила ТБ |  |
| Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. ОРУ. Игра «Лисы и куры». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростно - силовых качеств | Комплексный |  |
| Прыжок в длину с разбега способом согну ноги. ОРУ. Игра «Лисы и куры». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростно - силовых качеств | Комплексный  Учетный |  |
| Прыжок в длину на результат. Развитие скоростных - силовых качеств. Игра «смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш». |
| 101-102 | Метание  (2 ч) | Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2х2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей | Изучение нового  материала | Описывать технику выполнения метательных упраж­нений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  Выполнять метание малого мяча в цель.  Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Соблюдать правила ТБ при метании мяча. |  |
| Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей. | Комплексный |  |

**Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура» 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Планируемые результаты(предметные)** | **Планируемые результаты** | | | **личностные** | **Основные виды учебной деятельности** | **дата** |
| ***Познавательные*** | ***коммуникативные*** | ***регулятивные*** |
| ***1-5*** | ***Лёгкая атлетика*** Ходьба и бег  (5 ч) | ***Выявлять*** различия в основных способах передвижения человека.  ***Определять*** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  ***Определять*** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | **Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.**  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства  в достижении поставленной цели. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование | Бегать с максимальной скоростью до 60 м.  Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге.  Осваивать технику выполнения ходьбы и бега самостоятельно, выявляют и устраняют характер­ные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение упражне­ний в ходьбе и беге.  Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. |  |
| 6-8 | **Лёгкая атлетика**  Прыжки  (3 ч) | ***Описывать*** технику прыжковых упражнений.  ***Осваивать*** технику прыжковых упражнений.  ***Осваивать*** универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  ***Проявлять*** качества силы,  быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | **Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.**  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства  в достижении поставленной цели. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование | Правильно выполнять основные движения в прыжке.  Описывать технику прыжковых упражнений.  Правильно приземляться на две ноги.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе освое­ния беговых и прыжковых упражнений, при этом со­блюдать правила безопасности.  Включать прыжковые упражнения в различные фор­мы занятий по физической культуре.  Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способно­стей |  |
| 9-11 | **Лёгкая атлетика**  Метание  (3 ч) | ***Описывать*** технику бросков большого набивного мяча.  ***Осваивать*** *технику бросков большого мяча.*  ***Соблюдать*** правила техники безопасности при выполнении  бросков большого набивного мяча.  ***Проявлять*** качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.  ***Описывать*** технику метания малого мяча.  ***Осваивать*** технику метания малого мяча.  ***Соблюдать*** правила техники безопасности при метании малого мяча.  ***Проявлять*** качества силы,  быстроты и координации при метании малого мяча | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | **Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.**  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства  в достижении поставленной цели. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование | Описывать технику выполнения метательных упраж­нений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Выполнять метание малого мяча в цель. |  |
| 12-26 | **Подвижные игры**  (15 ч) | ***Осваивать*** универсальные  умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  ***Излагать*** правила и условия проведения подвижных игр.  ***Осваивать*** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр*.*  ***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  ***Моделировать*** *технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.*  ***Принимать*** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  ***Осваивать*** универсальные  умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  ***Проявлять*** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  ***Соблюдать*** дисциплину и  правила техники безопасности  во время подвижных игр. | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | **Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.**  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, оказывать взаимопомощь.  Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.  Соблюдать дисциплину и технику безопасности.  Проявлять качества силы, координации и выносливости.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию при разучивании и проведении игр.  Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Развивать физические качества.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |  |
| 26-41 | **Подвижные игры на основе баскетбола**  (15 ч) | ***Осваивать*** универсальные  умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  ***Излагать*** правила и условия проведения подвижных игр.  ***Осваивать*** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр*.*  ***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  ***Моделировать*** *технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.*  ***Принимать*** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  ***Осваивать*** универсальные  умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  ***Проявлять*** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  ***Соблюдать*** дисциплину и  правила техники безопасности  во время подвижных игр. | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | **Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.**  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию при разучивании и проведении игр.  Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Принимать адекватные решения в  условиях игровой деятельности.  Осваивать технику баскетбола.  Описывать разучиваемые технические действия из  спортивных игр.  Развивать физические качества.  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, введение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |  |
| 42-46 | **Гимнастика**  (10ч.)  Акробатика.  Строевые упражнения. Упражнения в равновесии  (5 ч) | ***Описывать*** технику разучиваемых акробатических упражнений.  ***Осваивать*** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  ***Осваивать*** универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений.  ***Выявлять*** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  ***Осваивать*** универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие  физических качеств. | Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  Осмысление правил безопасности (что **можно** делать и что **опасно** делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.  Способы организации рабочего места.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. | **Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.**  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.  **.** | Различать и выполнять строевые команды.  Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатики.  Проявлять качества силы, координации и выносливости.  Соблюдать дисциплину и технику безопасности.  Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Осваивать строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |
| 47-51 | **Гимнастика**  Опорный прыжок, лазание по канату  (5 ч) | ***Соблюдать*** правила техники безопасности при выполнении  акробатических упражнений.  ***Проявлять*** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.  ***Описывать*** технику гимнастических упражнений на снарядах*.*  ***Осваивать*** технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  ***Осваивать*** универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании  и выполнении гимнастических  упражнений. | Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  Осмысление правил безопасности (что **можно** делать и что **опасно** делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.  Способы организации рабочего места.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. | **Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.**  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.  **.** | Лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок, перелезать через коня, бревно – осваивать технику физических упражнений прикладной направленности..  Описывать технику разучиваемых упражнений.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении перелезаний и опорного прыжка.  Развивать физические качества.  Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.  Соблюдать дисциплину и технику безопасности. |  |
| 72-75 | **Лыжная подготовка**  **( 30ч.)**  Торможение «упором»  (4 ч) | ***Моделировать*** технику базовых способов передвижения на лыжах.  ***Осваивать*** универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  ***Проявлять*** выносливость при прохождении тренировочных  дистанций разученными способами передвижения.  ***Применять*** правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой.  ***Объяснять*** технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.  ***Осваивать*** технику поворотов, спусков и подъемов.  ***Проявлять*** координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | **Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.**  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности соревновательного характера. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Развивать физические качества.  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |  |
| 76-81 | Одновременный одношажный ход  (6 ч) | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | **Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.**  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |  |
| 82-91 | **Гимнастика (10ч.)**  Висы строевые упражнения (10ч.) | ***Осваивать*** универсальные  умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  ***Различать*** *и* ***выполнять*** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». | Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  Осмысление правил безопасности (что **можно** делать и что **опасно** делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.  Способы организации рабочего места.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. | **Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.**  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.  **.** | Различать и выполнять строевые команды.  Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатики.  Проявлять качества силы, координации и выносливости.  Соблюдать дисциплину и технику безопасности. |  |
| 92-96 | **Лёгкая атлетика (!0ч.)**  Ходьба и бег  (5 ч) | ***Описывать*** технику беговых упражнений.  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  ***Осваивать*** технику бега различными способами.  ***Осваивать*** универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | **Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.**  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства  в достижении поставленной цели. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.  Описывать технику беговых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений и ходьбы.  Осваивать технику бега и ходьбы различными способами.  Соблюдать правила ТБ на уроках легкой атлетики. |  |
| 97-100 | Прыжки  (4 ч) | ***Описывать*** технику прыжковых упражнений.  ***Осваивать*** технику прыжковых упражнений.  ***Осваивать*** универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  ***Осваивать*** универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.  ***Проявлять*** качества силы,  быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.  ***Соблюдать*** правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.  **Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.**  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства  в достижении поставленной цели. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование | | Правильно выполнять основные движения в прыжке.  Описывать технику прыжковых упражнений.  Правильно приземляться на две ноги.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе освое­ния беговых и прыжковых упражнений, при этом со­блюдать правила безопасности.  Включать прыжковые упражнения в различные фор­мы занятий по физической культуре.  Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способно­стей.  Соблюдать правила ТБ |  |
| 67-68 | Метание  (2 ч) | ***Описывать*** технику бросков большого набивного мяча.  ***Осваивать*** *технику бросков большого мяча.*  ***Соблюдать*** правила техники безопасности при выполнении  бросков большого набивного мяча.  ***Проявлять*** качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.  ***Описывать*** технику метания малого мяча.  ***Осваивать*** технику метания малого мяча.  ***Соблюдать*** правила техники безопасности при метании малого мяча.  ***Проявлять*** качества силы,  быстроты и координации при метании малого мяча | Описывать технику выполнения метательных упраж­нений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  Выполнять метание малого мяча в цель.  Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Соблюдать правила ТБ при метании мяча. |  |

**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.

**Контрольно – измерительные материалы**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

**4 класс**

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

**ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ УУД,**

**СИСТЕМА ЗАДАНИЙ, ОРИЕНТИРОВАННЫХ НА ФОРМИРОВАНИЕ УУД**

Предмет «Физическая культура» обеспечивает формирование **личностных универсальных действий:**

Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте на основе

* бесед и презентаций (о знаменитых спортсменах, их спортивных достижениях) на вводных уроках по легкой атлетике, лыжной подготовке, акробатике, гимнастике;
* при проведении спортивных состязаний.

У. с. 13-17.

Оказание помощи (физической и моральной) тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность на основе

* проведения командных подвижных игр («Передача мячей в колоннах», «Ниточка и иголочка», «Лиса и куры», «Кто обгонит?» и др;
* проведения командных спортивных состязаний и эстафет в процессе обучения;
* оказания помощи одноклассникам в процессе урока.

Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости на основепрограммного материала по

* лёгкой атлетике (развитие скоростно – силовых способностей);
* кроссовой и лыжной подготовке (развитие выносливости);
* гимнастике (развитие координационных и силовых способностей);
* при проведении подвижных игр;
* при проведении спортивных состязаний и эстафет в процессе обучения;

У. с. 112-115.

Освоение правил здорового и безопасного образа жизни происходит на основе:

* инструктажа по технике безопасности на вводных уроках по легкой атлетике, лыжной подготовке, акробатике, гимнастике;
* при работе на спортивных снарядах, со спортивным инвентарём;
* при разучивании комплексов общеразвивающих упражнений, специальных дыхательных упражнений, упражнений на коррекцию осанки;
* на основе формирования понятия «здоровье» при прохождении программного материала по кроссовой подготовке;
* при знакомстве с различными способами закаливания.

У. с. 8-12, 18-74, 75-78, 87—88, 105-107, 111, 115-118, 126, 136, 142, 148.

«Физическая культура» помогает ***на основе уроков*** добиваться **предметных результатов.**

Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.):

У. с. 50-51, 68-74, 108-118, 128-136.

Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости):

У. с. 78-86, 151-160.

Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения:

У. с. 92-105, 107-110, 118-126, 137-142.

Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности:

У. с. 92- 105, 107, 118- 126, 137-141, 143-148.

«Физическая культура» как учебный предмет способствует **в области регулятивных действий**

Развитию умений пла­нировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия на основе изучения программного материала по

* лёгкой атлетике (метание мяча; метание набивного мяча; бег с изменением направления, ритма, темпа; прыжки с места и с разбега );
* кроссовой подготовке (бег в равномерном темпе, чередование ходьбы и бега);
* гимнастике (перекаты в группировке, повороты на месте, лазание по гимнастической стенке, перелезание через препятствие );
* при проведении подвижных игр («Метко в цель», «Через кочки и пенёчки», «Волк во рву», «Бросай и поймай» и др.);
* при проведении спортивных состязаний и эстафет в процессе обучения.

У. с. 78-86.

**В области коммуникативных действий**развитию взаимо­действия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и коопе­рации: формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договаривать­ся в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата на основе

* проведения спортивных состязаний и эстафет в процессе обучения;
* командных видов спорта (футбол);
* при проведении подвижных игр («Лиса и куры», «Передача мяча в колонне», «Кто самый быстрый?» и др.).

У. с. 128-13