

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» пос. Поляков
муниципального района Большечерниговский Самарской области

Рабочая программа

по физической культуре
(наименование предмета (курса))
для 1-4 классов
(степень обучения (класс))

Рабочую программу составили:
Шидловский В. В.
Арестанова Г. А.
Эргашев Р. К.

Рассмотрена на ШМО учителей
Начальных классов и
эстетико-трудового цикла
Протокол №1 от 28.08.2018 г.
Руководитель ШМО М. Ш. Абишева М. Ш.

| | |
|---|---|
| <p>Проверено заместителем директора по УВР <u>Е. А.</u> Шидловская Е. А. «28»августа 2018г.</p> | <p>«Утверждаю» Директор школы <u>В. И.</u> Шидловский В. И. «31»августа 2018г.</p>  |
|---|---|

Рабочая программа предмета «Физическая культура» составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной программы начального общего образования по физической культуре для образовательных учреждений с русским языком обучения и программы общеобразовательных учреждений. Авторской программой А. П. Матвеева (М: Просвещение, 2014).

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изменениями);
 - Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897
 - «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»:
 - Приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1644 и приказ от 31 декабря 2015 г. №157.
 - Рабочие программы по физической культуре для 1-4 классов разработаны по Предметной линии учебников системы «Школа России». 1-4 классы А. П. Матвеева, М: Просвещение, 2014
- Используемые учебники.

1 класс

Матвеев А. П. Физическая культура М.:Просвещение, 2014

2 класс

Матвеев А. П. Физическая культура М.:Просвещение, 2014

3 класс

Матвеев А. П. Физическая культура М.:Просвещение, 2014

4 класс

Матвеев А. П. Физическая культура М.:Просвещение, 2014

Количество часов для реализации программы.

На изучение физической культуры в начальной школе в 1 классе отводится 3 ч в неделю. Курс рассчитан на 99 часов в год (33 учебные недели). Во 2-4 классе отводится 3 часа в неделю. Курс рассчитан на 102 часа в год(34 учебные недели).

Цель реализации программы.

Цель: учебной программы по физической культуры является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культуры. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Вклад учебного предмета (физическая культура) в общее образование:

Физическое воспитание – неотъемлемая составляющая воспитания и образования подрастающего поколения Российской Федерации и многих других государств. Переориентация направленности социально-экономического и политического развития Российского государства актуализирует социальные функции физического воспитания учащейся молодежи. Для современного подростка, юноши, молодого человека физическая культура становится наиболее доступным и действенным средством коррекции дефектов морфофункционального развития организма, закрепления общественного статуса и престижа личности, гармонизации психофизических способностей, обеспечения социальной защиты,

формирования самодисциплины и уверенности в жизни, рекреации и др. Отсюда потребности личности в физическом совершенствовании, реализуемые через учебный предмет «Физическая культура», — важный фактор, который обуславливает обновление теории и практики преподавания данной дисциплины в общеобразовательной школе.

Особенности Рабочей программы:

Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определённых знаний, двигательных навыков и умений.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

Программа полностью отвечает требованиям времени, обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных компетенций, предопределяющих дальнейшее успешное обучение в старшей школе. Программа соответствует стратегической линии развития общего образования в России.

Приоритетные формы и методы работы с учащимися:

- индивидуальные (консультации, обмен мнениями, оказание индивидуальной помощи, совместный поиск решения проблемы);
- групповые (творческие группы, динамические группы);
- коллективные (соревнования, поисковые)

Формы текущего контроля знаний:

Оценивание деятельности учащихся проводится по направлениям:

- по основам знаний;
- по технике владения двигательными действиями;
- по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- по уровню физической подготовленности
в форме: устных ответов учащихся, степени соответствия учебным нормативам.
- Устный контроль в форме монологического высказывания обучающегося.
- Письменный контроль (контрольная работа,) обеспечивает глубокую и всестороннюю проверку усвоения, поскольку требует комплекса знаний и умений ученика.
- Проектная работа является одним из способов контроля и включает в себя письменный и устный метод контроля и может быть выражен в разных формах

Формы промежуточной аттестации:

- тест;
- контрольная работа

Итоговая аттестация производится на основе семестровых оценок

Общая характеристика курса

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (А. П. Матвеев, 2001). При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

Структура и специфика курса:

Цель физического воспитания: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Задачи:

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

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

1 класс:

- Теория физической культуре – 6ч.;
- Легкоатлетические упражнения – 18ч.;
- Подвижные игры – 20ч.;
- Спортивные игры – 10ч.;
- Гимнастика с элементами акробатики – 33ч.;
- Лыжная подготовка – 12ч.;

2 – 4 классы:

- Теория физической культуре – 6ч.;
- Легкоатлетические упражнения – 18ч.;
- Подвижные игры – 20ч.;
- Спортивные игры – 10ч.;
- Гимнастика с элементами акробатики – 36ч.;
- Лыжная подготовка – 12ч.;

Целевые установки для класса:

1 класс

Настоящая рабочая программа учитывает особенности 1 класса. Учащиеся в процессе занятий физической культурой укрепляют здоровье, совершенствуют физические качества, усваивают определенные двигательные действия, активно развивают мышление, творчество и самостоятельность с учетом индивидуальных и возрастных особенностей. Кроме того, в классе осуществляется подготовка учеников с высокими показателями физического развития и физической подготовленности к спортивным соревнованиям, смотрам, эстафетам. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. В первом классе оценки не ставятся.

2-4 классы

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями.

**ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА
В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

1 класс

33 учебные недели по 3 часа, всего 99 часа

| Раздел | Количество часов | Контрольное тестирование |
|-------------------------------------|-------------------------|---------------------------------|
| Теория физической культуре. | 6 | 1 |
| Легкоатлетические упражнения | 18 | 2 |
| Подвижные игры. | 17 | 2 |
| Спортивные игры. | 10 | 2 |
| Гимнастика с элементами акробатики. | 33 | 4 |
| Лыжная подготовка. | 12 | 3 |

2 класс

34 учебные недели по 3 часа, всего 102 часа

| Раздел | Количество часов | Контрольное тестирование |
|------------------------------------|-------------------------|---------------------------------|
| Теория физической культуре | 6 | 1 |
| Легкоатлетические упражнения | 18 | 2 |
| Подвижные игры | 20 | 2 |
| Спортивные игры | 10 | 2 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 36 | 4 |
| Лыжная подготовка. | 12 | 3 |

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

3 класс

34 учебные недели по 3 часа, всего 102 часа

| Раздел | Количество часов | Контрольное тестирование |
|-------------------------------------|-------------------------|---------------------------------|
| Теория физической культуре. | 6 | 1 |
| Легкоатлетические упражнения. | 18 | 2 |
| Подвижные игры. | 20 | 3 |
| Спортивные игры | 10 | 2 |
| Гимнастика с элементами акробатики. | 36 | 4 |
| Лыжная подготовка. | 12 | 3 |

4 класс

34 учебные недели по 3 часа, всего 102 часа

| Раздел | Количество часов | Контрольное тестирование |
|-------------------------------------|-------------------------|---------------------------------|
| Теория физической культуре | 6 | 1 |
| Легкоатлетические упражнения. | 18 | 2 |
| Подвижные игры. | 20 | 3 |
| Спортивные игры | 10 | 2 |
| Гимнастика с элементами акробатики. | 36 | 4 |
| Лыжная подготовка. | 12 | 2 |

Ценностные ориентиры

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

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.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

По окончании 1 класса должны быть достигнуты определенные результаты

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

По окончании 2 класса должны быть достигнуты определенные результаты

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании 3 класса должны быть достигнуты определенные результаты

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе (4 класс) должны быть достигнуты определенные результаты

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Виды контрольно-измерительного материала:

- тест
- контрольная работа

Инструментарий для оценивания результатов:

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.

**Содержание учебного курса
1 класс**

| № | Название раздела | Количество часов | Содержание |
|----------------|------------------------------|------------------|---|
| 1 класс | | | |
| 1. | Теория физической культуре | 6 | Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек. |
| 2 | Легкоатлетические упражнения | 18 | Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена. Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. |
| 3 | Подвижные игры | 17 | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. |
| 4 | Спортивные игры | 10 | Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы |

| | | | |
|---|------------------------------------|----|--|
| | | | препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания. |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики | 33 | <p>Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</p> <p>Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованное ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).</p> |

| | | | |
|---|--------------------|----|--|
| 6 | Лыжная подготовка. | 12 | Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении), комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы на лыжах. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций |
|---|--------------------|----|--|

2 класс

| | Название раздела | Количество часов | Содержание |
|---|------------------------------|------------------|--|
| 1 | Теория физической культуре | 6 | Из истории физической культуры. Как зародились Олимпийские игры. |
| 2 | Легкоатлетические упражнения | 18 | Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски большого мяча. Метание малого мяча |
| 4 | Подвижные игры | 20 | Подвижные игры разных народов. |
| 5 | Спортивные игры | 10 | Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и |

| | | | |
|---|------------------------------------|----|---|
| | | | физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года. |
| 6 | Гимнастика с элементами акробатики | 36 | Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Висы на низкой перекладине. Передвижение по гимнастической стенке. |
| 7 | Лыжная подготовка. | 12 | Передвижение на лыжах. |

3 класс

| | Название раздела | Количество часов | Содержание |
|---|-------------------------------------|------------------|---|
| 1 | Теория физической культуре. | 6 | Из истории физической культуры. Как измерить физическую нагрузку. Закаливание – обливание, душ. |
| 2 | Легкоатлетические упражнения. | 18 | Преодоление полосы препятствий Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту и длину. Броски большого мяча. Метание малого мяча. Правила простейших соревнований |
| 3 | Подвижные игры. | 20 | Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом. |
| 4 | Спортивные игры | 10 | Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года. Футбол. Баскетбол. Волейбол. |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики. | 36 | Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой. Лазанье по канату. Упражнения на гимнастическом бревне. Передвижения по гимнастической стенке и |

| | | | |
|---|--------------------|----|---|
| | | | скамейке. Преодоление полосы препятствий Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту и длину. Броски большого мяча. Метание малого мяча. Правила простейших соревнований. |
| 6 | Лыжная подготовка. | 12 | Передвижение на лыжах. Повороты |

4 класс

| | Название раздела | Количество часов | Содержание |
|---|-------------------------------|------------------|--|
| 1 | Теория физической культуре | 6 | Из истории физической культуры. Оказание первой помощи при легких травмах. Закаливание. Физическая культура у древних народов Руси, связь ее содержания с их трудовой деятельностью. Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. Спортивные игры футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений . |
| 2 | Легкоатлетические упражнения. | 18 | Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры футбол, баскетбол, волейбол. Графическая запись физических упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Водные закаливающие процедуры (обливание под душем). |
| 3 | Подвижные игры. | 20 | Подвижные игры разных народов. Самостоятельная |

| | | | |
|---|-------------------------------------|----|---|
| | | | <p>организация и проведение подвижных игр. «Парашютисты», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше»; Салки с ленточками», «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Круговая охота», «Капитаны»; «Быстрый лыжник», «За мной»</p> |
| 4 | Спортивные игры | 10 | <p>Футбол. Баскетбол. Волейбол. <i>Футбол:</i> удар ногой, с разбега, по неподвижному и котящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м на расстояние до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и обводка предметов. <i>Волейбол:</i> прием мяча снизу двумя руками; передача двумя руками с верху, нижняя прямая подача.</p> |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики. | 36 | <p>Беговые упражнения. Техника старта и финиширования. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Техника выполнения. <i>Прыжки:</i> в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Акробатические упражнения и комбинации. Опорный прыжок через гимнастического козла, упражнения на низкой гимнастической перекладине, гимнастические комбинации. Техника выполнения комбинаций на гимнастической перекладине. лазанье по канату (3 м) с введением техники в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; «мост» из положения, лежа на спине; прыжки со скакалкой с</p> |

| | | | |
|---|--------------------|----|--|
| | | | изменяющимся темпом ее вращения. |
| 6 | Лыжная подготовка. | 12 | Передвижение на лыжах. Техника выполнения одновременного одношажного хода. <i>Передвижения на лыжах:</i> чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции, попеременный двухшажный ход с палками. <i>Повороты:</i> “упором”, повороты переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40-50°. |

Материально-техническое обеспечение

| СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ | | | |
|-----------------------------|--|---|--------------|
| Маты гимнастические | Обеспечение безопасности при выполнении стоек, подскоков, перекатов, равновесий, упоров, поворотов и переворотов, кувырков | Размер:200x125x6см.Чехол мата :пластифицированная полиэтиленовая ткань с гладкой матовой микробиологически отталкивающей поверхностью, плотность 650г/кв.м.Нижняя сторона чехла -противоскользящий материал. Материал вкладыша мата: вспененный пенополиэтилен. Плотность | Мат с чехлом |

| | | | |
|---|---|--|--------------|
| | | не менее 35кг/м3 | |
| Стенка гимнастическая | Обучение технике висов, упоров, горизонтальных передвижений | Габариты: 2600х900х170 мм. Размер сечения перекладины-33*43мм, нагрузка на перекладину 150 кг. Материал боковых стенок – хвойные породы дерева. Материал перекладин твердые породы леса. | |
| Мат для гимнастических стенок | Обеспечение безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке | Размер:164х82х6см Чехол мата: пластифицированная полиэтиленовая ткань с гладкой матовой микробиологически отталкивающей поверхностью, плотность 650г/кв.м. Нижняя сторона чехла -противоскользящий материал. Материал вкладыша мата: вспененный полиэтилен. Плотность не менее 35кг/м3 | Мат с чехлом |
| Скамейка гимнастическая | Обучение технике передвижений, поворотов, соскоков, стоек | Габариты:2000х270х350мм, Материал – хвойные породы дерева | |
| Скамейка гимнастическая | Обучение технике передвижений, поворотов, соскоков, стоек в равновесии | Габариты:3500х270х350мм Материал - хвойные породы дерева | |
| Бревно гимнастическое напольное | | Длина 3500 мм, ширина бруса-130мм, ширина рабочей поверхности бруса - 100мм, материал хвойные породы древесины. | |
| Турник пристенный (перекладина гимнастическая, кронштейн, перекладина навесная) | Обучение технике висов, упоров, соскоков | Сборно-разборная конструкция состоящая из стержня, пристенной опоры и напольной опоры с растяжками. В комплекте с гимнастическими снарядами: канат, кольца, трапеция. Материал: сталь. | |
| Перекладина навесная универсальная | Обучение технике висов, упоров, соскоков | Размер:450X1200X660 Материал: металл, | |

| | | | |
|--------------------------|---|--|---|
| Козел гимнастический | Обучение технике опорных прыжков, перелезания, напрыгивания и спрыгивания | Материал корпуса: упругая набивка. Обтянут натуральной телячьей кожей. Ножки металлические, с телескопической регулировкой. С устройством для крепления к полу. Высота верхней поверхности корпуса от пола 900–1300 мм. | |
| Мост гимнастический | Обучение технике отталкивания при выполнении опорных прыжков | Материал – многослойная фанера, с покрытием, препятствующим скольжению. Амортизатор – две пружины из высококачественной стали | |
| Мат для соскоков | Обеспечение безопасности при выполнении упражнений в опорном прыжке | Размер: 200x125x12 см. Материал чехла: тентовая ткань. Верх гладкая матовая поверхность. Плотность – 650 г/кв. м. Низ противоскользящий материал. Вкладыш материала поролон плотность 25 кг/м ³ . | |
| Канат для лазания | Обучение технике лазания по канату с обеспечением безопасности крепления каната | Размеры каната: длина – 5 м, толщина в диаметре не менее 32 мм, материал каната – пенька, джут, кенаф или хлопок. Страховочное устройство – подвесная лонжа с ремнем, крепящимся на поясе. Кронштейн навесной с выносом от стены не менее 1.3 м. Материал – металл | Состав комплекта: кронштейн навесной для канатов; канат – 4 шт. |
| Беговая дорожка прямая | Обучение технике бега на дистанции 30 м и развитие скоростных качеств | Ровная прямая поверхность. Длина не менее 70 м, ширина не менее 3 м | |
| Беговая дорожка круговая | Обучение технике бега на дистанции 500 м | Длина по кругу не менее 200 м | |
| Секундомер электронный | Обеспечение контроля за скоростью выполнения беговых упражнений | Часы-секундомер электронные. Память на 10 промежуточных результатов | |
| Стойки для прыжков в | Обучение технике прыжков | Высота 235 см. Высота установки планки не менее | |

| | | | |
|-----------------------------|--|--|------------------------|
| высоту | | 2000 мм. Материал – металл | |
| Планка для прыжков в высоту | Обучение технике прыжков | Размеры: длина 4000 мм, диаметр 30 мм, Максимальный вес 2 кг, Материал фиброволокно | |
| Мат для прыжков в высоту | Обеспечение безопасности при прыжках | Для предупреждения травматизма при прыжках в высоту Материал чехла: тентовая ткань, Верх гладкая матовая поверхность, плотность 650г/кв, м, Низ противоскользящий материал, Наполнитель поролон, плотность не менее 25кг/м3 | Размеры:200X200X50 см, |
| Прыжковая яма | Обучение технике прыжков | Размеры: не менее 3х6 м. Наполнение – мелкозернистый песок, глубина не менее 1.5 м. Дорожка для разбега: 30х1.25 м. Брусok для отталкивания – дерево (120х20х10 см) | |
| Метрическая рулетка (10 м) | Регистрация результатов прыжков в длину | Лента с пропиткой | |
| Мяч для метания | Обучение технике метания мяча на дальность | Диаметр не более 8 см. Вес: 100 г, 150 г. Материал – резина Состав комплекта: 100 г – 10 шт., 150 г – 10 шт. | |
| Мишень для метания навесная | Обучение технике метания мяча на точность | Прессованная фанера с разметкой | |
| Рулетка метрическая (50 м) | Регистрация результатов в метании малого мяча на дальность | Лента с пропиткой | |
| Лыжи с креплениями беговые | Обучение технике передвижений на лыжах | Материал – пластик или полупластик с жестким металлическим креплением Состав комплекта: размер 120 см – 5 пар, 135 см – 5 пар, 150 см – 5 пар, 165 см – 10 пар. | |
| Лыжные ботинки | Обучение технике передвижений на лыжах | Материал – кожа или заменитель, подошва – пластик-резина с рантовым креплением Состав комплекта: размер 33–34 – 10 пар, 35–37 – 15 | |

| | | | |
|--|---|---|----------------------|
| | | пар | |
| Лыжные палки | Обучение технике передвижений на лыжах | Материал – стеклопластик или титан Состав комплекта: размер 100 см – 5 шт., 115 см – 5 шт., 130 см – 5 шт., 140см-10 пар. | |
| Дистанциометр | Обеспечение точности разметки тренировочных дистанций | | |
| Флажки разметочные на опоре | Обеспечение контроля прохождения тренировочных и соревновательных дистанций | | |
| Гирлянда флажков | Оформление старта и финиша | Длина 50 м | 4 шт. длиной по 50 м |
| Транспаранты «старт» и «финиш» | Оформление старта и финиша | Материал – фанера | |
| Мегафон | Организация учебной и соревновательной деятельности | | |
| Щит баскетбольный с кольцом и регулировкой высоты (или навесной) | Обучение технике броска | Размеры щита: 1200x900 мм Диаметр кольца 450 мм. Материал кольца – сталь | |
| Сетка для баскетбольной корзины | Обеспечение безопасности при выполнении бросков мяча в корзину | Материал – х/б. Диаметр сетки 450 мм, размер ячеек 40x40 мм | |
| Мяч баскетбольный | Обучение технике владения мячом | Размеры 68–70 см, вес 385–470 г. Материал – кожа, резина, синтетический материал. Цвет – оттенки оранжевого | |
| Стойки волейбольные | Обеспечение безопасного крепления волейбольной сетки | Высота 2.55 м, регулируемые по высоте. Материал – сталь | |
| Сетка волейбольная | Обучение технике броска и ловли мяча. | Размеры: ширина 1 м, длина 9.5 м, размеры ячейки 100x100 мм | |

| | | | |
|--|--|---|---------------------------------|
| Мяч волейбольный | Обучение технике броска и ловли мяча. | Размеры: окружность 65–67 см, вес 260–280 г. Материал – искусственная кожа | |
| Ворота для мини футбола | Обучение технике ударов мяча по воротам | Размеры ворот: 3120х2060 мм, глубина 500 мм. Материал – сталь. Чехлы для стоек на шнуровке: материал – искусственная кожа, наполнитель поролон. Высота 150 см | Ворота – 1; чехлы для стоек – 2 |
| Сетка для ворот мини-футбола | Обеспечение безопасности при выполнении ударов мяча по воротам | Материал – х/б, синтетика | |
| Мяч футбольный | Обучение технике владения мячом | Размеры: окружность 62–66 см, вес 340–390 г. Материал – искусственная кожа | |
| Сетка для хранения и переноски мячей | Обеспечение безопасности при переноске мячей | Материал – х/б, капрон. Размер ячеек не более 80 мм | |
| Насос с иглой для накачивания мячей | Обеспечение безопасности при выполнении технических действий с мячом | | |
| Мячи резиновые большие | Обучение технике владения мячом | Материал-резина. Диаметр 20см | |
| Мячи резиновые малые | Обучение технике владения мячом | Материал-резина. Диаметр 10см | |
| Кегли | Проведение сюжетно-ролевых и подвижных игр | Материал- пластик | Комплект 6-8 кеглей и 2 шара |
| Городки | Проведение сюжетно-ролевых и подвижных игр | Материал- пластик, дерево | 4 комплекта |
| Кольцебросы | Проведение сюжетно-ролевых и подвижных игр | Материал- пластик | |
| Кубики | Проведение сюжетно-ролевых и подвижных игр | Материал - пластик разных цветов | |
| Контейнер передвижной для игрового инвентаря | Хранение и транспортировка игрового инвентаря | | |
| Палка гимнастическая | Упражнения на развитие физических качеств | Длина-1 м. Материал-дерево, пластмасса | |
| Скакалка гимнастическая | Упражнения на развитие | Материал – резина, веревка, ручки – дерево, пластик. | |

| | | | |
|-----------------------|---|---|---|
| детская | физических качеств | | |
| Обруч детский | Упражнения на развитие физических качеств | Диаметр - 52-59см, материал-пластмасса | |
| Обруч гимнастический | Упражнения на развитие физических качеств | Диаметр - 80см, материал-пластмасса | |
| Комплект медболов | Упражнения на развитие физических качеств | Материал оболочки - тент, кожезаменитель | состав комплекта: 1кг-15шт, 2 кг-15 шт. |
| Комплект гантелей | | Материал - сталь обрезиненная, искусственный каучук | Состав комплекта: 0.5кг - 10 пар; 1кг -15 пар |
| Эспандер | | Материал - резина эспандерная | |
| Горка для гантелей | Обеспечение безопасного хранения гантелей и эспандеров | Металлическая конструкция с держателями для гантелей и эспандеров | |
| Коврик гимнастический | Профилактика травматизма при выполнении комплексов упражнений | Размеры: 1700х600мм. Материал - ППУ | |
| Палка гимнастическая | Упражнения для формирования правильной осанки | Длина-1 м. Материал-дерево, пластмасса | |
| Обруч детский | Выполнение общеразвивающих и корректирующих упражнений | Диаметр - 52-59см, материал-пластмасса | |
| Динамометр ручной | Проведение медико-педагогических наблюдений | | |

| | | | |
|--------------------------------------|---|--|--|
| Скамейка для степ -теста – пьедестал | Проведение медико-педагогических наблюдений | Материал-дерево, фанера | |
| Канат для перетягивания | | Материал -х/б. Длина 10м, диаметр не менее 30мм. | |
| Медицинская аптечка | Оказание доврачебной помощи | В соответствии с рекомендациями Минздрава РФ | |

Планируемые результаты, включающие формирование УУД:

По окончании **1 класса** учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании **2 класса** учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании **3 класса** учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

По окончании начальной школы (**4класс**) учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.