**Структура программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Структурные документы программы | Страницы |
| 1 | Структура программы | 1 |
| 2 | Пояснительная записка | 2-5 |
| 3 | Общая характеристика учебного предмета | 5 |
| 4 | Место учебного предмета | 5-6 |
| 5 | Ценностные ориентиры содержания курса | 6 |
| 6 | Требования к уровню подготовки учащихся | 6 - 7 |
| 7 | Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» | 7 - 9 |
| 8 | Содержание учебного предмета | 9 – 265 |
| 9 | Тематическое планирование | 25 - 47 |
| 10 | Материально – техническое обеспечение | 47-50 |
| 11 | Критерии оценивания | 50 - 51 |

**2. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования и авторской программы «Физическая культура» ( автор доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич) /: сборник рабочих программ 1-4 классы – М.: Просвещение, 2015 г.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Данная рабочая программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Обучение учащихся с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с 1 апреля 2014 года в Белгородской области ведётся на платформе информационно-образовательного портала «Сетевой класс Белогорья» согласно приказу департамента образования Белгородской области от 12 марта 2014 года № 809 «О переходе с платформы дистанционного обучения учащихся НП «Телешкола» на платформу информационно-образовательного портала «Сетевой класс Белогорья». Преподавание предмета в школе в настоящее время ведётся с применением новых форм преподавания, согласно приказу департамента образования Белгородской области от 10 апреля 2014 года № 1240 «Об использовании новых форм преподавания». Электронное обучение носит информационный характер.

*Целью* школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач:*

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимиза­ция, расширение межпредметных связей.

Срок реализации программы 4 года.

Учебным планом МОУ «Головинская СОШ» и рабочей программой в 1 классе на учебный предмет «Физическая культура » отводится 66 часов, но в соответствии с СанПин 2.4.2. 2821 п.10.10. и согласно письму департамента образования Белгородской области «О «ступенчатом» режиме обучения в 1 классе» от 01.04.2016г. № 9-09/01/2104 и инструктивно-методическому письму «Об организации образовательной деятельности на уровне начального общего образования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Белгородской области в 2019-2020 учебном году» количество часов за год составит 58 час.

Внесены следующие изменения:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование раздела** | **Количество часов в авторской программе** | **Количество часов в рабочей программе** |
| Лёгкая атлетика | 22 ч | 17ч |
| Кроссовая подготовка | 11 ч | 7ч |
| Гимнастика | 17 ч | 8 ч |
| Подвижные игры | 20 ч | 8 ч |
| Лыжная подготовка | 19 ч | 11 ч |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Кроссовая подготовка | 10 ч | 7 ч |
| Итого | 99 ч | 58 ч |

Количество часов распределено следующим образом:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы, темы | Количество часов | | | | | |
| Примерная программа | Рабо  чая программа | Рабочая программа по классам | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Спортивно - оздоровительная деятельность | 270 | 262 | 58 | 68 | 68 | 68 |
|  | Гимнастика с основами акробатики | 42 | 40 | 8 | 10 | 12 | 10 |
|  | Лёгкая атлетика | 122 | 120 | 31 | 33 | 29 | 27 |
|  | Лыжные гонки | 34 | 33 | 11 | 4 | 6 | 12 |
|  | Подвижные и спортивные игры | 72 | 69 | 8 | 21 | 21 | 19 |

***Для реализации программного содержания используется*** учебник для 1,2,3,4 классов «Физическая культура»: учеб. Для общеобразоват. организаций/В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2016. – с. 177: ил. – (Школа России).

**3.Общая характеристика учебного предмета**

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Законе «Об образовании»;

*•* Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020

• примерной программе начального общего образования;

• приказ Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**4**.**Место учебного предмета**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2 ч в неделю: в 1 классе —58 ч, во 2 классе — 68 ч, в 3 классе— 68 ч, в 4 классе— 68 ч. Рабочая программа рассчитана на 268 ч на четыре года обучения (по 2 ч в неделю).

1. **Ценностные ориентиры содержания курса**

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

**6.Требования к уровню подготовки учащихся:**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

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

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

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

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

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

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

• определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• 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 психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

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

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

1. **Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

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

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

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

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

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

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

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

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

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

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

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

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

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 6,5 | 7,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см  Сгибание рук в висе лежа (количество раз) | 130  5 | 125  4 |
| К выносливости | Бег 1000 м  Передвижение на лыжах 1.5 км  Плавание произвольным стилем 25 м | Без учета времени | Без учета времени |
| К координации | Челночный бег 3х10 м, с. | 11,0 | 11,5 |

**8. Содержание учебного предмета 1 класс**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

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

***Легкая атлетика*** *Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. *Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. *Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. *Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. ***Лыжные гонки*** *Организующие команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами .*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом. *Повороты* переступанием на месте. *Спуски* в основной стойке. *Подъемы* ступающим и скользящим шагом. *Торможение* падением. ***Подвижные игры*** *На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». *На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». *На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». *На материале раздела «Спортивные игры»: футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». *Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». ***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**Содержание учебного предмета 2класс**

**Знания о физической культуре** Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).**Способы физкультурной деятельности** Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики*** *Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. *Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами. ***Легкая атлетика*** *Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов .*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. *Метание* малого мяча на дальность из-за головы. *Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. ***Лыжные гонки*** *Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажныйход. *Спуски* в основной стойке. *Подъем* «лесенкой». *Торможение* «плугом». ***Подвижные игры*** *На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». *На материале раздела «Легкая атлетика»:*« Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». *На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).*На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». *Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок». ***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**Содержание программы 3 класс**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики*** *Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. *Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. ***Легкая атлетика*** *Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. ***Лыжные гонки*** *Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. *Поворот* переступанием. ***Подвижные игры*** *На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». *На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели». *На материале 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». В*олейбол:* 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.

**Содержание программы 4 класс**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики*** *Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. *Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги». ***Легкая атлетика*** *Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание». *Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.* ***Лыжные гонки*** *Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. ***Подвижные игры*** *На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель». *На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укатишься за два шага». *На материале раздела «Плавание»:* «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров». *На материале спортивных игр: Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)**

**Предметные результаты**

**1 класс**

**Знания о физической культуре**

Обучающийся научится:

− ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

− характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;

− знать известных спортсменов Белгородской области по различным видам спорта;

*Обучающийся получит возможность научиться:*

− *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;*

− *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.*

**Способы физкультурной деятельности**

Обучающийся научится:

− отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;

− 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 во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;

− правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа  двигательной деятельности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

− *отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

− *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

**Физическое совершенствование**

Обучающийся научится:

− выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;

− выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);

выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, изза головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);

−выполнять организующие строевые команды и приёмы;

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

*Обучающийся**получит возможность научиться:*

− *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

− *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

− *выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъёмы в гору ступающим шагом, «лесенкой», спуски со склона в стойке разной высоты (низкой, средней, высокой).*

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**2 класс**

**Знания о физической культуре**

Обучающийся научится:

− ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

− характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;

− характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;

− характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

− ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;

− характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;

− знать известных спортсменов Белгородской области по различным видам спорта;

*Обучающийся получит возможность научиться:*

*− выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;*

*− характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.*

**Способы физкультурной деятельности**

Обучающийся научится:

− отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;

− выполнять  в соответствии с изученными правилами  комплексы утренней зарядки и физкультминуток;

− 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 во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;

− правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа  двигательной деятельности;

− измерять показатели физического развития (рост и масса тела);

− вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

*− вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;*

*− вести тетрадь по физической культуре с записями  результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;*

*− отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

*− выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

**Физическое совершенствование**

Обучающийся научится:

− выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;

− выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);

− выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, изза головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);

− выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);

Выполнять организующие строевые команды и приёмы;

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

− выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;

*Обучающийся получит возможность научиться:*

*− сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

*− выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

*− выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

*− выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъёмы в гору ступающим шагом, «лесенкой», спуски со склона в стойке разной высоты (низкой, средней, высокой).*

демонстрировать уровень физической подготовленности(см. табл.2).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольныеупражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснутьсялбомколен | Коснутьсяладонямипола | Коснутьсяпальцамипола | Коснутьсялбомколен | Коснутьсяладонямипола | Коснутьсяпальцамипола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**3 класс**

**Знания о физической культуре**

Обучающийся научится:

− ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

− характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток;

− характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;

− характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

− раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности;

− раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств;

− ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);

− ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;

− демонстрировать физические упражнения, направленные на  развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);

− ориентироваться в понятиях  «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»:  выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности,  гибкость);

− характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;

− организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

− знать известных спортсменов Белгородской области по различным видам спорта;

*Обучающийся получит возможность научиться:*

*− выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;*

*− выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

*− характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;*

*− планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности;*

*− планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья;*

*− планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности.*

**Способы физкультурной деятельности**

Обучающийся научится:

− отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;

− отбирать упражнения для комплексов  физкультминуток;

− выполнять  в соответствии с изученными правилами  комплексы утренней зарядки и физкультминуток;

− 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 во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;

− организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования;

− правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа  двигательной деятельности;

− отбирать и проводить народные  игры Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся;

− измерять показатели физического развития (рост и масса тела);

− измерять показатели  физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности,  гибкость) с помощью тестовых упражнений;

− вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития;

− вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня  физической  подготовленности. *Обучающийся получит возможность научиться:*

*− вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;*

*− вести тетрадь по физической культуре с записями общеразвивающих упражнений разной направленности для индивидуальных занятий;*

*− вести тетрадь по физической культуре с записями  результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;*

*− вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой уровня физической подготовленности основных физических качеств;*

*− отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

*− целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества;*

*− выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

**Физическое совершенствование**

Обучающийся научится:

− выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;

− выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);

− оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

− выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из-за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);

− выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);

− выполнять организующие строевые команды и приёмы;

− Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

− выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;

− выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении;

*Обучающийся получит возможность научиться:*

*− сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

*− выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

*− играть в мини-баскетбол, мини-футбол и мини-волейбол по упрощённым правилам*

*выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

*− выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъёмы в гору «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуски со склона в высокой и низкой стойке, спуски в «воротики» разной высоты, торможение  «упором» и «плугом», повороты прыжком.*

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

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

**4класс**

**Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

− ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

− характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток;

− характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;

− характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

− раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности;

− раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств;

− ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);

− ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;

− демонстрировать физические упражнения, направленные на  развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);

− ориентироваться в понятиях  «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»:  выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности,  гибкость);

− характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;

− организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

− знать известных спортсменов Белгородской области по различным видам спорта;

***−****Выпускник получит возможность научиться:*

*− выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;*

*− выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

*− понимать значение упражнений прикладной направленности для повышения трудовой и оборонной деятельности;*

*− характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении*

Выпускник научится:

− отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;

− отбирать упражнения для комплексов  физкультминуток;

− выполнять  в соответствии с изученными правилами  комплексы утренней зарядки и физкультминуток;

− 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 во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;

− организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования;

− правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа  двигательной деятельности;

− измерять показатели физического развития (рост и масса тела);

− измерять показатели  физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности,  гибкость) с помощью тестовых упражнений;

− вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития;

− вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня  физической  подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

*− вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;*

*− вести тетрадь по физической культуре с записями общеразвивающих упражнений разной направленности для индивидуальных занятий;*

*− вести тетрадь по физической культуре с записями  результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;*

*− вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой уровня физической подготовленности основных физических качеств;*

*− отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

*− целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества;*

*− выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

− выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;

− выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);

− оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

− выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, изза головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);

− выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);

− выполнять организующие строевые команды и приёмы;

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

− выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;

− выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении.

*Выпускник получит возможность научиться:*

*− сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

*− выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

*− играть в мини - баскетбол, мини - футбол и мини - волейбол по упрощённым правилам*

*выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

*− выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъёмы в гору «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуски со склона в высокой и низкой стойке, спуски в «воротики» разной высоты, торможение  «упором» и «плугом», повороты прыжком.*

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

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

**9.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

***1 класс***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | ***Тема урока*** | ***Количество часов на тему*** | ***Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся*** |
| 1. | Знание о физической культуре | (в процессе урока) | *Определять* и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми  *Выявлять* различие в основных способах передвижения человека.  *Пересказывать*тексты по истории физической культуры.  *Анализировать*причины возникновения физической культуры  *Различать*упражнения по воздействию на различные группы мышц. |
|  |
| ***Способы физкультурной деятельности*** | | | |
| 2. | Режим дня | *В процессе урока* | *Составлять* индивидуальный режим дня. |
| 3. | Утренняя зарядка | *Отбирать и составлять* комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. |
| 4. | Физкультминутки и физкультпаузы | *Отбирать и составлять* комплексы упражнений для физкультминуток. |
| 5. | Понятие правильной осанки |  | *Составлять* комплексы упражнений для формирования правильной осанки. *Контролировать* осанку в течение дня |
| ***Спортивно-оздоровительная деятельность*** | | | |
| 6. | ***Гимнастика с основами акробатики:*** | ***8*** |  |
| 7. | *Организующие команды и приемы* | *2* | *Уметь:*выполнять строевые команды  *Осваивать* универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений  *Различать и выполнять* строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». |
| 8. | *Акробатические упражнения* | *3* | *Уметь:*выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации  *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 |
| 9. | *Снарядная гимнастика* | *2* | *Уметь:*лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.  *Описывать* технику гимнастических упражнений на снарядах  *Осваивать*технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений  *Выявлять*характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений  *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций |
| 10. | *Гимнастические упражнения прикладного характера* | *1* | *Уметь:*лазать по гимнастической  стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине  *Описывать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности  *Осваивать*технику гимнастических упражнений прикладной направленности  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности  *Выявлять*характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности  *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
| 11. | ***Легкая атлетика:*** | ***31*** |  |
| 12. | *Беговые упражнения* | *14* | *Уметь:*правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),*равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.  *Описывать*технику беговых упражнений  *Выявлять*характерные ошибки в технике беговых упражнений  *Осваивать технику бега различными способами*  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений  *Осваивать*универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений |
| 13. | *Прыжковые упражнения* | *11* | *Осваивать*технику прыжковых упражнений  *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС 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 |
| 14. | *Броски, метание* | *6* | *Уметь:*правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении.  *Описывать* технику бросков большого набивного мяча.  *Осваивать* технику бросков большого набивного мяча.  *Соблюдать* правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча.  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча. |
| 15. | ***Подвижные и спортивные игры:*** | **8** |  |
| 16 | *Подвижные игры* | 4 | *Уметь:*играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  *Осваивать*универсальные действия в самостоятельной организации и проведения 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 во время учебной и игровой деятельности |
| 17. | *Подвижные игры с элементами спортивных игр* | 4 | *Уметь:*владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр  *Описывать*разучиваемые технические действия из спортивных игр  *Осваивать* технические действия из спортивных игр  *Моделировать* технические действия в игровой деятельности  *Взаимодействовать*в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| 18. | *Лыжные гонки* | **11** | *Осваивать организующие команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.  *Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.  *Повороты* переступанием на месте.  *Спуски* в основной стойке.  *Подъемы* ступающим и скользящим шагом.  *Торможение* падением. |
|  | *Итого:* | 58 |  |

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.**

**2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема урока** | **Количество часов на тему** | **Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся** |
| 1. | **Знание о физической культуре** | **(в процессе урока)** | *Понимать и раскрывать* связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.  *Определять* ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма  *Раскрывать* связь физической культуры с общей культурой  *Различать*упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.  *Различать*упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. |
| **Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)** | | | |
| 2. | Закаливание | В процессе урока | *Оценивать* своё состояние после закаливающих процедур. |
| 3. | Комплексы упражнений для развития основных физических качеств | *Моделировать* комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости |
| 4. | Понятие длины и массы тела | *Измерять* индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. |
| 5. | Правильная осанка |  | *Контроль* правильности осанки |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | |
| 6. | **Гимнастика с основами акробатики:** | **10** |  |
| 7. | *Организующие команды и приемы*  *Акробатические упражнения* | 4 | *Уметь:*выполнять строевые команды  *Осваивать* универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений  *Различать и выполнять* строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».  *Уметь:*выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации  *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 |
| 8. | *Снарядная гимнастика* | 3 | *Уметь:*лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.  *Описывать* технику гимнастических упражнений на снарядах  *Осваивать*технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений  *Выявлять*характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений  *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций |
| 9. | *Гимнастические упражнения прикладного характера* | 3 | *Уметь:*лазать по гимнастической  стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине  *Описывать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности  *Осваивать*технику гимнастических упражнений прикладной направленности  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности  *Выявлять*характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности  *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
| 10. | **Легкая атлетика:** | **33** |  |
| 11. | *Беговые упражнения* | 20 | *Уметь:*правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),*равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.  *Описывать*технику беговых упражнений  *Выявлять*характерные ошибки в технике беговых упражнений  *Осваивать технику бега различными способами*  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений  *Осваивать*универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений |
| 12. | *Прыжковые упражнения* | **6** | *Уметь:*правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги  *Осваивать*технику прыжковых упражнений  *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС 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 ТБ при выполнении прыжковых упражнений |
| 13. | *Броски, метание* | **7** | *Уметь:*правильно выполнять основные  движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений  *Уметь:*правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель  *Описывать* технику бросков и метаний  Осваивать технику бросков бросков и метаний  Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости координации при выполнении бросков и метаний |
| 14. | **Подвижные и спортивные игры:** | **21** |  |
| 15. | *Подвижные игры* | **12** | *Уметь:*играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  *Осваивать*универсальные действия в самостоятельной организации и проведения 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 во время учебной и игровой деятельности |
| 16. | *Подвижные игры на основе баскетбола* | **9** | *Уметь:*владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр  *Описывать*разучиваемые технические действия из спортивных игр  *Осваивать* технические действия из спортивных игр  *Моделировать* технические действия в игровой деятельности  *Взаимодействовать*в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| 17. | Лыжные гонки | **4** | *Осваивать передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.  *Спуски* в основной стойке.  *Подъем* «лесенкой».  *Торможение* «плугом». |
|  | **Итого:** | **68** |  |

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.**

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема урока** | **Количество часов на тему** | **Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся** |
| 1. | Знание о физической культуре | (в процессе урока) | *Определять* ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма  *Определять* состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года  *Пересказывать*тексты по истории физической культуры.  *Знать* символику и ритуал проведения Олимпийских игр  *Характеризовать* показатели физического развития *Характеризовать* показатели физической подготовки |
| **…………..Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)** | | | |
| 2. | Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами. | В процессе урока | *Составлять* комплексы ОРУ |
| 3. | Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. | *Измерять* (пальпаторно) ЧСС |
| 4. | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности.  *Организовывать и проводить* подвижные игры с элементами соревновательной деятельности |
| 5. | Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. |
| 6. | Подвижные игры с элементами спортивных игр. |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | |
| 7. | **Гимнастика с основами акробатики:** | **12** |  |
| 8. | *Акробатические упражнения* | 5 | *Уметь:*выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации  *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 |
| 9. | *Снарядная гимнастика* | 3 | *Уметь:*лазать по гимнастической  стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений  *Выявлять*характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений  *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений |
| 10. | *Гимнастические упражнения прикладного характера*: | 4 | *Уметь:*лазать по гимнастической  стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке  *Описывать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности  *Осваивать*технику гимнастических упражнений прикладной направленности  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности  *Выявлять*характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности  *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
| 11. | **Легкая атлетика:** | **29** |  |
| 12. | Беговые упражнения | 21 | *Уметь:*правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),*равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.  *Описывать технику* беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.  *Выявлять*характерные ошибки в технике беговых упражнений*7Осваивать технику бега различными способами.*  *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений  *Осваивать*универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  *Знать*правила ТБ, понятие «короткая дистанция |
| 13. | Прыжковые упражнения | 4 | *Уметь:*правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги  *Осваивать*технику прыжковых упражнений  *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС 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 ТБ при выполнении прыжковых упражнений |
| 14. | Броски, метания | 4 | *Уметь:*правильно выполнять основные  движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений  *Уметь:*правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель  *Описывать* технику бросков и метаний  *Осваивать* технику бросков бросков и метаний  *Соблюдать* правила ТБ при выполнении бросков и метаний  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний |
| 15. | **Подвижные и спортивные игры** | **21** |  |
| 16. | Подвижные игры | 10 | *Уметь:*играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  *Осваивать*универсальные действия в самостоятельной организации и проведения 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 во время учебной и игровой деятельности |
| 17. | Подвижные игры на основе баскетбола | 11 | *Уметь:*владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр  *Описывать*разучиваемые технические действия из спортивных игр  *Осваивать* технические действия из спортивных игр  *Моделировать* технические действия в игровой деятельности  *Взаимодействовать*в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| 18. | Лыжные гонки | **6** | *Осваивать передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.  *Поворот* переступанием. |
|  | Итого: | 68 |  |

***Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.***

***4 класс***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | ***Тема урока*** | ***Количество часов на тему*** | ***Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся*** |
| 1. | . ***Знание о физической культуре (в процессе урока)*** | *(в процессе урока)* | *Определять* ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма  *Определять* состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года  *Пересказывать* тексты по истории физической культуры.  *Определять* значение олимпийских игр для современного человека.  *Знать*достижения Кубанских олимпийцев и паралимпийцев, уровень развития олимпийских видов спорта  *Выявлять* характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. |
| ***Способы физкультурной деятельности*** | | | |
| 2. | Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости. | *В процессе урока* | *Знать* правила проведения тестов для измерения основных физических качеств |
| 3. | Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. | *Измерять*(пальпаторно) ЧСС |
| 4. | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности.  *Организовывать и проводить* подвижные игры с элементами соревновательной деятельности |
| 5. | Игры и развлечения в зимнее время года. |
| 6. | Игры и развлечения в летнее время года. |
| 7. | Подвижные игры с элементами спортивных игр. |
| ***Спортивно-оздоровительная деятельность*** | | | |
| 8. | ***Гимнастика с основами акробатики*** | ***10*** |  |
| 9. | *Акробатические упражнения:* | *4* | *Уметь:*выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации  *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 |
| 10. | *Снарядная гимнастика* | *3* | *Уметь:*лазать по гимнастической  стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине  *Описывать* технику гимнастических упражнений  *Осваивать*технику гимнастических упражнений  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений  *Выявлять*характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений  *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений |
| 11. | *Гимнастические упражнения прикладного характера* | *3* | *Уметь:*лазать по гимнастической  стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке  *Описывать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности  *Осваивать*технику гимнастических упражнений прикладной направленности  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности  *Выявлять*характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности  *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
| 12. | ***Легкая атлетика*** | ***27*** |  |
| 13. | *Беговая подготовка* | *19* | *Уметь:*правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),*равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.  *Описывать технику* беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.  *Выявлять*характерные ошибки в технике беговых упражнений  *Осваивать технику бега различными способами*  *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений  *Осваивать*универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  *Знать*правила ТБ, понятие «короткая дистанция». |
| 14. | *Прыжковая подготовка* | *4* | *Уметь:*правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги  *Осваивать*технику прыжковых упражнений  *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС 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 ТБ при выполнении прыжковых упражнений |
| 15. | *Броски, метания* | *4* | *Уметь:*правильно выполнять основные  движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений  *Уметь:*правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель  *Описывать* технику бросков и метаний  *Осваивать* технику бросков бросков и метаний  *Соблюдать* правила ТБ при выполнении бросков и метаний  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний |
| 16. | ***Подвижные и спортивные игры*** | ***19*** |  |
| 17. | *Подвижные игры* | *8* | *Уметь:*играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  *Осваивать*универсальные действия в самостоятельной организации и проведения 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 во время учебной и игровой деятельности |
| 18. | *Подвижные игры на основе баскетбола* | *11* | *Уметь:*владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр  *Описывать*разучиваемые технические действия из спортивных игр  *Осваивать* технические действия из спортивных игр  *Моделировать* технические действия в игровой деятельности  *Взаимодействовать*в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| 19. | *Лыжные гонки* | *12* | *Осваивать передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. |
|  | *Итого:* | *68* |  |

**10.Материально-техническое обеспечение**

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

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **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** |
| **2.** | **Дополнительная литература для учителя** |  |
| **2.1.** | **Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»** | **Ф** |
| **2.2.** | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. | **Д** |
| **2.3.** | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г. | **Д** |
| **2.4.** | Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г. | **Д** |
| **2.5.** | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998. | **Д** |
| **2.6.** | Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006 | **Д** |
| **3.** | **Дополнительная литература для обучающихся** |  |
| **3.1.** | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | **Д** |
| **4.** | **Технические средства обучения** |  |
| 4.1. | Музыкальный центр | 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

**11.**  **Критерии оценивания**

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.

**Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)**

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

**Лист корректировки**