
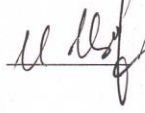




**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 36» Г. БЕЛГОРОДА**

<p>«РАССМОТРЕНО» Руководитель ШМО  С.М. Зайцева (Ф.И.О.)</p> <p>Протокол № 11</p> <p>от «15» июня 2021г.</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 36» г. Белгорода</p> <p> И.А. Цецорин (Ф.И.О.)</p> <p>«16» июня 2021 г.</p>	<p>«УТВЕРЖДАЮ» Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 36» г. Белгорода</p> <p>  О.В. Турчикова Приказ № 811 от «18» июня 2021 г.</p>
---	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
уровня начального общего образования
(базовый уровень)
1-4 класс**

Программу составили:
авторский коллектив учителей
Зайцева С.М.
Кужелева О.К.
Каплун И.И.
Виниченко И.В.
Дудин И.В.

2021 г.

Содержание программы

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета
3. Содержание учебного предмета
4. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов составлена на основе нормативных документов:

1. Конституция Российской Федерации (ст.43);
2. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
3. Федеральный закон "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся" от 31.07.2020 N 304-ФЗ;
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17 декабря 2010 года №1897, в редакции приказов от 29.12.2014г. №1644, от 31.12.2015г. №1577);
5. Приказ Минпросвещения России от 22 марта 2021г. № 115 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательная программа начального общего, основного общего и среднего общего образования»
6. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях СанПиН 2.4.2.2821-10 (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 года №189, с изменениями от 29.06.2011 г. № 85, от 25.12.2013 № 72, от 24.11.2015 № 81);
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 20 мая 2020 г. № 254 утверждён федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность. Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 сентября 2020 г. Регистрационный №59808.
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699 "Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования" (Зарегистрирован в Минюсте России 04.07.2016 № 42729).
9. Приказ Минобрнауки от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
10. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/04);

11. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена Федеральным научно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 8 апреля 2015г. №1/15, в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию);

12. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ № 36 г. Белгорода, утвержденная 21.06.2014 года № 1471 (с дополнениями и изменениями);

13. Программа воспитания МБОУ СОШ № 36 г. Белгорода, утвержденная 18.06.2021 года, приказ № 811;

14. Концепция развития физкультурного образования в Российской Федерации (утверждена решением Коллегии на коллегии Министерства просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018 года).

15. Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе авторской программы В.И.Ляха, «Физическая культура 1-4 классы» - М.: «Просвещение» 2014 г.

УМК, который используется в процессе преподавания: Физическая культура. 1-4классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях – М.: Просвещение, 2013.

Обучающиеся выполняют тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Обучающиеся 1-4 классов освобожденные от практической части по предмету « Физическая культура» изучают теоретический материал.

В рабочей программе соблюдается преемственность с примерными программами начального общего образования, в том числе и в использовании основных видов учебной деятельности обучающихся.

Данная Рабочая программа может быть реализована в том числе с применением дистанционных образовательных технологий и электронных образовательных ресурсов, таких как:

«Российская электронная школа» (<https://resh.edu.ru/>)

«Яндекс.Учебник» (<https://education.yandex.ru/home/>)

«ЯКласс» (<https://www.yaclass.ru/>)

«Учи.ру» (<https://uchi.ru/>)

" ЛЕСТА " – <https://lecta.rosuchebnik.ru/>

"Виртуальная школа" <https://www.vsopen.ru/>,

Интернет-ресурсов:

<https://infourok.ru/school>

<https://edu.sirius.online/#/>

<https://www.youtube.com/>

Учебный план

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2 часа в неделю (всего 270 ч): в 1 классе – 66 часов, во 2-4 классах по 68 ч. Данная рабочая программа рассчитана на 270 ч на четыре года обучения (по 2 ч в неделю). В авторскую программу внесены изменения с учётом СанПиН и календарного учебного графика школы (сентябрь-октябрь в 1 классах проводятся по 1 уроку в неделю, в связи с этим программа по физической культуре в 1 классах уплотнена на 8 часов). Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение физической культуры на этапе начального общего образования в объеме 270ч.

1. Планируемые результаты освоения курса

Личностные, метапредметные и предметные результаты

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности 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 характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека

(физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

2. Содержание учебного курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закалывающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Легкая атлетика.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола

Распределение учебных часов по разделам программы

Раздел программы	Количество часов			
	классы			
	1	2	3	4
Знания о физической культуре	4	4	4	4
Гимнастика с элементами акробатики	13	16	16	16
Легкая атлетика	16	12	18	18
Лыжная подготовка	10	10	10	10
Подвижные игры	19	12	18	18
Плавание	-	12		
Физкультурно – оздоровительная деятельность	4	2	2	2
Общее количество часов	66 ч	68 ч	68 ч	68 ч

Тематическое планирование

1-4 класс

Тема	Ключевые воспитательные задачи	Характеристика видов деятельности учащихся	Формы работы	Количество часов, отводимых на изучение темы
Знания о физической культуре				
Когда и как возникли физическая культура и спорт	Представление о развитии познавательной активности человека.	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке.	Теория.	4 часа
Подготовка к сдаче норм ГТО	Формирование осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой	Выполняют тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств, в ознакомлении с нормативами и требованиями комплекса ГТО и подготовке к выполнению нормативов ГТО.	теория	

<p>Теоретические занятия, направленные на популяризацию ЗОЖ. Формирование спортивного поведения.</p>	<p>Формирование у учащихся ведению ЗОЖ</p>	<p>Раскрывает деятельность по сохранению и укреплению здоровья детей и рассматривается как условие национальной безопасности и развития общества. ЗОЖ- характеризует понимание как гармонического сочетания физического, психического и социального благополучия.</p>	<p>Теория</p>	
<p>Современные Олимпийские игры</p>	<p>Представление о развитии познавательной активности человека.</p>	<p>Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр.</p>	<p>теория</p>	
	<p>Воспитание к здоровью как залого активной жизни человека.</p>	<p>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Самостоятельное выполнение заданий</p>	
<p>Что такое физическая культура</p>	<p>Представление о развитии познавательной активности человека.</p>	<p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние ее компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.</p>	<p>Теория</p>	
<p>Твой организм (основные части тела человека,</p>	<p>Стремиться узнавать что-то новое, проявлять</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы</p>	<p>теория</p>	

основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка).	любопытность	движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, органов дыхания и с.с.с. во время двигательной деятельности. Узнают характеристику с помощью теста «Проверь себя»		
Сердце и кровеносные сосуды	Стремиться узнавать что-то новое, проявлять любопытность	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах. Плавание, бега для укрепления здоровья.	Теория	
Органы чувств	Стремиться узнавать что-то новое, проявлять любопытность	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы свои сверстников.	теория	
Личная гигиена	Соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести ЗОЖ	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы свои сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»	теория	
Закаливание	Уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, действовать самостоятельно	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы свои сверстников.	теория	

Мозг и нервная система	Стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы свои сверстников. Обосновывают важность рекомендаций. Как беречь нервную систему.	теория	
Органы дыхания	Стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность	Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания.	теория	
Органы пищеварения	Стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность	Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи.		
Пища и питательные вещества	Стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность	Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы свои сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи.	теория	
Вода и питьевой режим	Стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность	Усваивают азы питьевого режима во время тренировки. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы свои сверстников.	Теория	
Спортивная одежда и обувь	Стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность	Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы свои сверстников.	теория	

Тренировка ума и характера	Стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы свои сверстников.	теория	
Самоконтроль	Воспитание самостоятельности, чувства ответственности	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организм справляется с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения. Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.	Самостоятельное выполнение заданий	
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	Воспитание взаимопомощи	Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи.	Самостоятельное выполнение заданий	теория
Что надо уметь				
Бег, ходьба, прыжки, метание 1-2 классы	Воспитание морально-волевых качеств	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно,	практика	12ч

	укрепление здоровья	<p>выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>		
Бег, ходьба, прыжки, метание 3-4 классы	<p>Воспитание морально-волевых качеств</p> <p>укрепление здоровья</p>	<p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	Практика	18ч.

		<p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития скоростно-силовых и координационных способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p>		
--	--	---	--	--

		Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.		
Бодрость, грация, координация 1-2 классы	Воспитание смелости, решительности, уверенности.	<p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p> <p>Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждают появление</p>	практика	16 ч

		<p>ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Различают строевые команды.</p> <p>Точно выполняют строевые приёмы.</p> <p>Описывают состав и содержание ОРУ без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>		
<p>Бодрость, грация, координация 3-4 классы</p>	<p>Воспитание смелости, решительности, уверенности.</p>	<p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают её, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p>	<p>практика</p>	<p>16ч</p>

		<p>Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Соблюдают правила безопасности.</p>		
Играем все! 1-2 класс	воспитание нравственных и волевых качеств	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>	Урок-игра	12ч
Играем все! 3-4 класс	воспитание нравственных и волевых качеств	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p>		18 ч

		Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.		
Жизненно важное умение (плавание) 2 класс	Уметь ставить перед собой цель и проявлять инициативу. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Контролирует физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Используют разученные плавательные упражнения в организации активного отдыха.	практика	12ч
Все на лыжи! 1-2 класс	Воспитание смелости, решительности, уверенности. Воспитание чувства ответственности.	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.		10ч
Все на лыжи! 3-4 класс	Воспитание смелости, решительности, уверенности. Воспитание чувства ответственности.	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.		

<p>Твои физические способности</p>	<p>Воспитание к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату учебного труда.</p>	<p>Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.</p> <p>С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями 7-10 лет.</p>	<p>практика</p>	<p>2ч</p>
<p>Твой спортивный уголок</p>	<p>Воспитание чувства ответственности.</p>	<p>Вместе с родителями выбирают спортивный инвентарь и снаряды для выполнения в домашних условиях утренней гимнастики и тренировочных упражнений.</p> <p>Вместе с родителями оборудуют спортивный уголок.</p>	<p>теория</p>	

Формы и средства контроля

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

Тестирование уровня физической подготовленности учащихся 1-4 классов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
			8	7,1	7,0- 6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950 1000
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1050
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3-5	9 и более	2 и менее	6-9	11,5 и более
			8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м);	7	1	2-3	4 и выше			
			8	1	2-3	4			
			9	1	3-4	5			
		10	1	3-4	5				
		на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (д)	7				2 и ниже	4-8	12 и выше
			8				3	6-10	14
			9				3	7-11	16
			10				4	8-13	18

Перечень учебно-методических средств обучения

Литература:

Основная литература:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебным предметам. Начальная школа в 2 ч. Ч. 2. – 4-е изд., перераб.- М.: Просвещение, 2011.-231с.- (Стандарты второго поколения).
- В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. 1-4 классы. (М.: Просвещение. 2016)
- А.Ю.Патрикеев. Рабочая программа по физической культуре для 2 класса к УМК В.И.Ляха. М.: ВАКО. 2013
- А.Ю.Патрикеев Поурочные разработки по физической культуре к УМК В.И.Ляха «Школа России» 2 класс. – М.: ВАКО, 2013.
- В.И.Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение. 2016

Дополнительная литература:

1. Верхлин В.Н., Воронцов К.А. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы.- М. ВАКО, 2011. – 48 с.
2. Г. Л. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).
3. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры на занятиях в начальной школе: Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006. – 272 с. – (Портфель учителя)
4. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 176 с. Ил. – (Б-ка учителя физической культуры)
5. К здоровью через движение: рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений / авт.-сост. В.Ф. Феоктистова, Л.В.Плиева.- Волгоград: Учитель,2010. -154 с.
6. Матвеев А.П., Петрова Т.В., Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. М.: Дрофа, 2002.
7. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
8. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.
9. Подвижные игры. М.П.Спирин., Л.В. Жилина, издательство Белгород 2010.
- 10.500 игр и эстафет. - М.: Физкультура и спорт, 2000. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)

- 11.Современные уроки физкультуры в начальной школе. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. -256 с.,
- 12.Спортивно – оздоровительные мероприятия в школе/ авт. сост. О.В. Белоножкина и др. – Волгоград: Учитель, 2006. – 173 с.
- 13.Справочник учителя физической культуры: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Авторы-составители П.А.Киселёв и С.Б. Киселёва – Волгоград: Учитель,2010.- 239 с.
14. «Спортивные праздники и мероприятия в школе». М.В. Видякин, издательство «Учитель», 2007.-127с.
- 15.Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1 – м.: Советский спорт, 2002. – 160 с.: ил.
- 16.«Физической культуры в школе». Ю.А.Янсон., издательство «Феникс», 2004.
- 17.Физическое воспитание в школе / Авт.-сост. Е.Л. Гордияш и др. – Волгоград: Учитель, 2008. – 379 с.

Оборудование:

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Учебно-практическое оборудование:

- стенка гимнастическая;
- козёл гимнастический;
- конь гимнастический;
- брусья гимнастические;
- мост гимнастический подкидной;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи-хопы;
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- обручи гимнастические;
- кольца пластмассовые;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10 м);

- щиты с баскетбольными кольцами;
- мячи баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные;
- мячи футбольные;
- стол теннисный;
- набор для настольного тенниса;
- ракетки бадминтонные;
- волан;
- насос для накачивания мячей;
- палатки туристские;
- аптечка медицинская
- лыжи;
- лыжные палки, ботинки