**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» для 1-4-х классов (далее - Рабочая программа) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе авторской программы В.И. Ляха Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И.Лях М.: Просвещение,2014 г.

**Цели и задачи**

- 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 движения;
* 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 состояния 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.

**Учебно - методический комплекс:**

* Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И.Лях. - 5-е издание - М.: Просвещение,2016 г.
* Методические рекомендации 1- 4классы В.И.Лях. -М.:Просвещение, 2014г.
* Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразовательного. учреждений / В.И. Лях.- 4-е изд.- М.:Просвещение, 2003. – 191 с.

Контрольные работы по курсу «Физическая культура» в 1-4 класса программой не предусмотрены.

Изменения, внесенные в авторскую учебную программу*:* в 4 классе в связи со спецификой преподавания уроков физической культуры, с недостаточным оснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования программы в полном объёме по разделам «Лыжная подготовка», «Плавание». В связи с данной причиной, время, отведённое на разделы «Лыжная подготовка», «Плавание» перераспределено на раздел «Подвижные игры».

**Формы организации учебного процесса курса «Физическая культура»**

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

**Общая характеристика учебного курса «Физическая культура»**

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 определенные 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 РФ «Об образовании»;
* Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
* Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
* примерной программе начального общего образования;
* приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г.№ 889.

**Описание места учебного курса «Физическая культура»**

Учебный курс «Физическая культура» рассчитан на 405 ч на четыре года обу­чения.

Изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Министерства образования и науки от 30 августа 2010 года № 889).

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредмегных и предметных результатов по физической культуре.

***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 формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, 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 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;
* определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* овладение 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 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).

Содержание курса

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время динамических пауз, прогулок и проведение игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр

**Физическое совершенствование**

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с** **основами акробатики**

***Организующие команды и приемы****:* строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

***Акробатические упражнения:*** упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

**Акробатические комбинации:** мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; кувырок вперёд 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 вперёд.

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

**Гимнастическая комбинация:** из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

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

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья иперелезания,переползания,передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

***Подвижные игры на материале гимнастики с основами акроба­тики:***игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела:«Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

**Легкая атлетика**

**Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

**Прыжковые упражнения**: на месте (на одной, на двух ногах), с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги.

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

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

***Кроссовая подготовка:*** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; бег до 400 м., равномерный 6-минутный бег.

***Подвижные игры на материале легкой атлетики****:* «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

**Спортивные игры**

***Футбол.*** Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после веде­ния; остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема (по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек); остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры типа «Точная передача».

***Баскетбол.*** Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой), после ведения и остановки; ловля мяча на месте и в движении (высоко летящего, низко летящего, летящего на уровне головы); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); специальные передвижения без мяча — стойка баскетболиста; в стойке игрока, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; прыжок с двух шагов; ведение мяча (на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу); подвижные игры: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо».

**2 класс**

*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.

*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».

*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.

*Подвижные игры 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 «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».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**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.

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

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

*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».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**4 класс**

*Знания о физической культуре*

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

*Способы физкультурной деятельности*

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

*Физическое совершенствование*

*Гимнастика с основами акробатики*

*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*

*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 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»).

**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 культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- измерять индивидуальные показатели физического развития 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 элементные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

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

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

- 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.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** | | | |
|  |  | **Класс** | | | |
|  |  | **I** | **II** | **III** | **IV** |
| **1** | **Базовая часть** | **78** | **78** | **78** | **78** |
| **1.1** | **Основы знаний о физической культуре** | **В процессе урока** | | | |
| **1.2** | **Подвижные игры** | **20** | **I8** | **18** | **18** |
| **1.3** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **17** | **18** | **18** | **18** |
| **1.4** | **Легкоатлетические упражнения** | **21** | **21** | **23** | **21** |
| **1.5** | **Кроссовая подготовка** | **21** | **21** | **21** | **21** |
| **2** | **Вариативная часть** | **21** | **24** | **24** | **24** |
| **2.1** | **Спортивные игры** | **21** | **24** | **24** | **24** |
|  | **Итого** | **99** | **102** | **102** | **102** |

**СЕТКА РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ЧЕТВЕРТЯМ 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид программного**  **Материала** | **ЧЕТВЕРТЬ** | | | | |
| **I** | **II** | **III** | **IV** | **ВСЕГО** |
| **1** | **Базовая часть( 78ч.)** |  |  |  |  | **78** |
| **1.1** | **Основные знания о физической культуре** | **В ПРОЦЕССЕ УРОКА** | | | | |
| **1.2** | **Подвижные игры (18ч.)** | **4** | **2** | **9** | **3** | **18** |
| **1.3** | **Гимнастика с элементами акробатики (18ч.)** |  | **9** | **9** |  | **18** |
| **1.4** | **Легкоатлетические**  **упражнения (21ч.)** | **10** |  |  | **11** | **21** |
| **1.5** | **Кроссовая подготовка (21ч.)** | **11** |  |  | **10** | **21** |
|  | **Вариативная часть (21ч.)** |  | | | | |
| **2.** | **Спортивные игры (21ч.)** |  |  |  |  | **21** |
| **2.1** | **Футбол** | **2** |  |  |  |  |
| **2.2** | **Баскетбол** |  | **10** | **9** |  |  |
|  | **ВСЕГО** | **27** | **21** | **27** | **24** | **99** |

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы (темы) | Количество часов в течении года |
| 1. | **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА** | **21 ЧАС** |
| 1.1 | Бег коротким и средним шагом на короткие дистанции | 8ч |
| 1.2 | Челночный бег 3х10 | 2ч |
| 1.3 | Прыжки в длину с места | 5ч |
| 1.4 | Метание | 6ч |
| 2. | **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА** | **21 ЧАС** |
| 2.1 | Бег в чередовании с ходьбой | 4ч |
| 2.2 | Равномерный, медленный бег | 8ч |
| 2.3 | Преодоление препятствий | 2ч |
| 2.4 | Бег по пересеченной местности | 4ч |
| 2.5 | Бег на выносливость 1000м. | 3ч |
| 3. | **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ** | **18 ЧАСОВ** |
| 3.1 | Строевые упражнения | 4Ч |
| 3.2 | Перекаты, упоры, седы. | 5ч |
| 3.3 | Лазанье, перелезание | 7ч |
| 3.4 | Упражнения в равновесии | 2ч |
| 4. | **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** | **18 часов** |
| 4.1 | С элементами лёгкой атлетике | 4ч |
| 4.2 | С элементами гимнастики и основами акробатики | 14ч |
| **5.** | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | **21 ЧАС** |
| 5.1 | Баскетбол | 19ч |
| 5.2 | Футбол | 2ч |
| **ИТОГО:** | **99ч.** |  |
|  | |  |

**СЕТКА РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ЧЕТВЕРТЯМ 2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид программного**  **Материала** | **ЧЕТВЕРТЬ** | | | | |
| **I** | **II** | **III** | **IV** | **ВСЕГО** |
| **1** | **Базовая часть( 78ч.)** |  |  |  |  | **78** |
| **1.1** | **Основные знания о физической культуре** | **В ПРОЦЕССЕ УРОКА** | | | | |
| **1.2** | **Подвижные игры (18ч.)** | **4** | **2** | **9** | **3** | **18** |
| **1.3** | **Гимнастика с элементами акробатики (18ч.)** |  | **9** | **9** |  | **18** |
| **1.4** | **Легкоатлетические**  **упражнения (21ч.)** | **10** |  |  | **11** | **21** |
| **1.5** | **Кроссовая подготовка (21ч.)** | **11** |  |  | **10** | **21** |
|  | **Вариативная часть (21ч.)** |  | | | | |
| **2.** | **Спортивные игры (24ч.)** |  |  |  |  | **24** |
| **2.1** | **Футбол** | **2** |  |  |  |  |
| **2.2** | **Баскетбол** |  | **10** | **12** |  |  |
|  | **ВСЕГО** | **27** | **21** | **30** | **24** | **102** |

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы (темы) | Количество часов в течении года |
| 1. | **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА** | **21 ЧАС** |
| 1.1 | Бег коротким и средним шагом на короткие дистанции | 8ч |
| 1.2 | Челночный бег 3х10 | 2ч |
| 1.3 | Прыжки в длину с места | 5ч |
| 1.4 | Метание | 6ч |
| 2. | **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА** | **21 ЧАС** |
| 2.1 | Бег в чередовании с ходьбой | 4ч |
| 2.2 | Равномерный, медленный бег | 8ч |
| 2.3 | Преодоление препятствий | 2ч |
| 2.4 | Бег по пересеченной местности | 4ч |
| 2.5 | Бег на выносливость 1000м. | 3ч |
| 3. | **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ** | **18 ЧАСОВ** |
| 3.1 | Строевые упражнения | 4ч |
| 3.2 | Перекаты, упоры, седы. | 5ч |
| 3.3 | Лазанье, перелезание | 7ч |
| 3.4 | Упражнения в равновесии | 2ч |
| 4. | **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** | **18 ЧАСОВ** |
| 4.1 | С элементами лёгкой атлетике | 4ч |
| 4.2 | С элементами гимнастики и основами акробатики | 14ч |
| **5.** | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | **24ЧАСА** |
| 5.1 | Баскетбол | 22ч |
| 5.2 | Футбол | 2ч |
| **ИТОГО:** | **102ч.** |  |
|  | |  |

**СЕТКА РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ЧЕТВЕРТЯМ 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид программного**  **Материала** | **ЧЕТВЕРТЬ** | | | | |
| **I** | **II** | **III** | **IV** | **ВСЕГО** |
| **1** | **Базовая часть( 78ч.)** |  |  |  |  | **78** |
| **1.1** | **Основные знания о физической культуре** | **В ПРОЦЕССЕ УРОКА** | | | | |
| **1.2** | **Подвижные игры (18ч.)** | **4** | **2** | **9** | **3** | **18** |
| **1.3** | **Гимнастика с элементами акробатики (18ч.)** |  | **9** | **9** |  | **18** |
| **1.4** | **Легкоатлетические**  **упражнения (21ч.)** | **10** |  |  | **11** | **21** |
| **1.5** | **Кроссовая подготовка (21ч.)** | **11** |  |  | **10** | **21** |
|  | **Вариативная часть (21ч.)** |  | | | | |
| **2.** | **Спортивные игры (24ч.)** |  |  |  |  | **24** |
| **2.1** | **Футбол** | **2** |  |  |  |  |
| **2.2** | **Баскетбол** |  | **10** | **12** |  |  |
|  | **ВСЕГО** | **27** | **21** | **30** | **24** | **102** |

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы (темы) | Количество часов в течении года |
| 1. | **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА** | **21 ЧАС** |
| 1.1 | Бег коротким и средним шагом на короткие дистанции | 8ч |
| 1.2 | Челночный бег 3х10 | 2ч |
| 1.3 | Прыжки в длину с места | 5ч |
| 1.4 | Метание | 6ч |
| 2. | **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА** | **21 ЧАС** |
| 2.1 | Бег в чередовании с ходьбой | 4ч |
| 2.2 | Равномерный, медленный бег | 8ч |
| 2.3 | Преодоление препятствий | 2ч |
| 2.4 | Бег по пересеченной местности | 4ч |
| 2.5 | Бег на выносливость 1000м. | 3ч |
| 3. | **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ** | **18 ЧАСОВ** |
| 3.1 | Строевые упражнения | 4Ч |
| 3.2 | Перекаты, упоры, седы. | 5ч |
| 3.3 | Лазанье, перелезание | 7ч |
| 3.4 | Упражнения в равновесии | 2ч |
| 4. | **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** | **18 ЧАСОВ** |
| 4.1 | С элементами лёгкой атлетике | 4ч |
| 4.2 | С элементами гимнастики и основами акробатики | 14ч |
| **5.** | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | **24 ЧАСА** |
| 5.1 | Баскетбол | 22ч |
| 5.2 | Футбол | 2ч |
| **ИТОГО:** | **102ч.** |  |
|  | |  |

**СЕТКА РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ЧЕТВЕРТЯМ 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид программного**  **Материала** | **ЧЕТВЕРТЬ** | | | | |
| **I** | **II** | **III** | **IV** | **ВСЕГО** |
| **1** | **Базовая часть(78ч.)** |  |  |  |  | **78** |
| **1.1** | **Основные знания о физической культуре** | **В ПРОЦЕССЕ УРОКА** | | | | |
| **1.2** | **Подвижные игры (18ч.)** | **4** | **2** | **9** | **3** | **18** |
| **1.3** | **Гимнастика с элементами акробатики (18ч.)** |  | **9** | **9** |  | **18** |
| **1.4** | **Легкоатлетические**  **упражнения (21ч.)** | **10** |  |  | **11** | **21** |
| **1.5** | **Кроссовая подготовка (21ч.)** | **11** |  |  | **10** | **21** |
|  | **Вариативная часть (21ч.)** |  | | | | |
| **2.** | **Спортивные игры (24ч.)** |  |  |  |  | **24** |
| **2.1** | **Футбол** | **2** |  |  |  |  |
| **2.2** | **Баскетбол** |  | **10** | **12** |  |  |
|  | **ВСЕГО** | **27** | **21** | **30** | **24** | **102** |

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы (темы) | Количество часов в течении года |
| 1. | **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА** | **21 ЧАС** |
| 1.1 | Бег коротким и средним шагом на короткие дистанции | 8ч |
| 1.2 | Челночный бег 3х10 | 2ч |
| 1.3 | Прыжки в длину с места | 5ч |
| 1.4 | Метание | 6ч |
| 2. | **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА** | **21 ЧАС** |
| 2.1 | Бег в чередовании с ходьбой | 4ч |
| 2.2 | Равномерный, медленный бег | 8ч |
| 2.3 | Преодоление препятствий | 2ч |
| 2.4 | Бег по пересеченной местности | 4ч |
| 2.5 | Бег на выносливость 1000м. | 3ч |
| 3. | **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ** | **18 ЧАСОВ** |
| 3.1 | Строевые упражнения | 4Ч |
| 3.2 | Перекаты, упоры, седы. | 5ч |
| 3.3 | Лазанье, перелезание | 7ч |
| 3.4 | Упражнения в равновесии | 2ч |
| 4. | **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** | **18 ЧАСОВ** |
| 4.1 | С элементами лёгкой атлетике | 4ч |
| 4.2 | С элементами гимнастики и основами акробатики | 14ч |
| **5.** | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | **24 ЧАСА** |
| 5.1 | Баскетбол | 22ч |
| 5.2 | Футбол | 2ч |
| **ИТОГО:** | **102ч.** |  |
|  | |  |