**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования по Тверской области ‌‌**

**‌****Управление образования администрации города Твери‌**​

**МОУ "Тверская гимназия № 6 "**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  председатель НПК  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Карелина Н.В.  Приказ №325 от «31» августа 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Осипова Л.А.  Приказ №325 от «31» августа 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор МОУ "Тверская гимназия 6"  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Скрипченко Т.Я.  Приказ №325 от «31» августа 2023 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2854701)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 – 4 классов

​**Тверь‌** **2023 г.‌**​

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

‌Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).‌‌

​**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

***Способы самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

* становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
* формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
* проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
* уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
* стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
* проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
* устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
* сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
* выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

* воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
* высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
* управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
* обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

* выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
* выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
* проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**1 КЛАСС**

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
* соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
* выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
* анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
* демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
* демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | 1 |  |  |  |
| 1.2 | Осанка человека | 1 |  |  |  |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 10 |  |  |  |
| 2.2 | Легкая атлетика | 10 |  |  |  |
| 2.3 | Подвижные и спортивные игры | 11 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 31 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 23 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 23 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 |  |  |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
|  | Что такое физическая культура | 1 |  |  |
|  | Современные физические упражнения | 1 |  |  |
|  | Режим дня и правила его составления и соблюдения | 1 |  |  |
|  | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 |  |  |
|  | Осанка человека. Упражнения для осанки | 1 |  |  |
|  | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 |  |  |
|  | Правила поведения на уроках физической культуры | 1 |  |  |
|  | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики | 1 |  |  |
|  | Исходные положения в физических упражнениях | 1 |  |  |
|  | Учимся гимнастическим упражнениям | 1 |  |  |
|  | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом | 1 |  |  |
|  | Акробатические упражнения, основные техники | 1 |  |  |
|  | Акробатические упражнения, основные техники | 1 |  |  |
|  | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 |  |  |
|  | Способы построения и повороты стоя на месте | 1 |  |  |
|  | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег) | 1 |  |  |
|  | Гимнастические упражнения с мячом | 1 |  |  |
|  | Гимнастические упражнения со скакалкой | 1 |  |  |
|  | Гимнастические упражнения в прыжках | 1 |  |  |
|  | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе | 1 |  |  |
|  | Подъем ног из положения лежа на животе | 1 |  |  |
|  | Сгибание рук в положении упор лежа | 1 |  |  |
|  | Чем отличается ходьба от бега | 1 |  |  |
|  | Правила выполнения прыжка в длину с места | 1 |  |  |
|  | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами | 1 |  |  |
|  | Обучение прыжку в длину с места в полной координации | 1 |  |  |
|  | Разучивание выполнения прыжка в длину с места | 1 |  |  |
|  | Считалки для подвижных игр | 1 |  |  |
|  | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 |  |  |
|  | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 |  |  |
|  | Обучение способам организации игровых площадок | 1 |  |  |
|  | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 |  |  |
|  | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 |  |  |
|  | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 |  |  |
|  | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 |  |  |
|  | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 |  |  |
|  | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 |  |  |
|  | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 |  |  |
|  | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 |  |  |
|  | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 |  |  |
|  | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 |  |  |
|  | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 |  |  |
|  | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 |  |  |
|  | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы | 1 |  |  |
|  | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО | 1 |  |  |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 |  |  |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 |  |  |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 |  |  |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 |  |  |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 |  |  |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 |  |  |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 |  |  |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 |  |  |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 |  |  |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 |  |  |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 |  |  |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 |  |  |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 |  |  |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 |  |  |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Подвижные игры | 1 |  |  |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Подвижные игры | 1 |  |  |
|  | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌• Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»‌​

​‌Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)  
 https://www.gto.ru‌

​

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

​‌https://resh.edu.ru/  
 https://edsoo.ru/Metodicheskie\_videouroki.htm  
 Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)  
 https://www.gto.ru‌​

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

​​‌https://uchi.ru https://edsoo.ru/Metodicheskie\_videouroki.htmФизическая культура  
 - Российская электронная школа (resh.edu.ru)  
 https://www.gto.ru  
 ВФСК ГТО (gto.ru)‌​

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Информация об учебно-методическом комплексе**

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса разработана на основе Примерной программы «Физическая культура» 1-4 класс, автор А.П. Матвеев

**Планируемы результаты изучения предмета:**

**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).

**Содержание учебного предмета**

**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 её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
* Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

* **Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
* **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение 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 в 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.** 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. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) 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. 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 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 и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
* **Лёгкоатлетические упражнения**. 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.
* **Кроссовая подготовка.** Длительный бег в равномерном темпе, бег по пересеченной местности, бег с препятствиями.
* **Подвижные 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 спортивных игр.
* Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
* Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
* Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Формы организации учебных занятий**

Урок, соревнование

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| 1 | Легкая атлетика | 10 |
| 2 | Подвижные игры | 6 |
| 3 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 8 |
| 4 | Гимнастика | 14 |
| 5 | Легкая атлетика | 6 |
| 6 | Подвижные игры с элементами волейбола | 8 |
| 7 | Подвижные игры | 6 |
| 8 | Легкая атлетика | 10 |
|  | **ИТОГО:** | **68** |

**Календарно-тематическое планирование 2класс**

1. **часа в неделю (68 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Кол**  **– во часов** | **Планируемые результаты** | | |  | | **Дата** | |
| **личностные** | **метапредметные** | | **предметные** | | **П.** | **Ф.** |
| **Легкая атлетика**  **10 часов** | | | | | | | | | |
|  | | | Мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики | Овладение начальными сведениями. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. | | Приобретение знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности; технике выполнения л/а упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении л/а упражнений. | |  |  |
| 1 | Правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость и выносливость | 1 |
| 2 | Разновидности ходьбы и бега. | 1 | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | Планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега; прыжков в длину с места; комплексов упражнений | | Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | |  |  |
| 3 | Прыжки в длину с места | 1 | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Овладение способностью принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств | | Ученик научится: способам и особенностям движений и передвижений человека;выполнять дыхательные упражнения, терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм | |  |  |
| 4 | Бег на короткие дистанции 30м Разновидности прыжков. | 1 | Развитие мотивов учебной деятельности | Умение оценивать правильность выполнения двигательных действий. Осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий | | Научится технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. | |  |  |
| 5 | Прыжки в длину с места. Бег на короткие дистанции 60м. | 1 | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Планировать свои действия при выполнении разновидностей бега; прыжков в длину с места, адекватно воспринимать оценку учителя;  оценивать правильность выполнения двигательных действий. | | Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность | |  |  |
| 6 | Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 60-70 см. | 1 | Развитие эстетических чувств, доброжелательности, понимания и сопереживания чувствам других людей | Планировать свои действия при выполнении прыжков в длину с разбега;  оценивать правильность выполнения двигательных действий. | | Научится  технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности | |  |  |
| 7 | Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги - техника | 1 | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми | Планировать свои действия при выполнении прыжков в длину с разбега;  оценивать правильность выполнения двигательных действий. | | Развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений; наличие мотивации к работе на результат*.* | |  |  |
| 8 | Метание малого мяча. | 3 | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми | Умения принимать и сохранять учебную задачу. Осуществлять анализ выполненных упражнений; уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися | | Ученик научится технике метания малого мяча; соблюдать технику безопасности Ученик научится технике метания малого мяча; соблюдать технику безопасности | |  |  |
|  |  |  |
|  |  |
| 9 | Кроссовая подготовка 200-800м | 1 |  |  |
| 10 | Развитие координационных способностей в челночном беге 3х10м (тестирование) | 2 | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми | Осуществлять анализ выполненных упражнений; уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися | | Развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений; наличие мотивации к работе на результат | |  |  |
|  |  |
| **Подвижные игры**  **6 часов** | | | | | | | | | |
|  | |  | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми | Планировать свои действия во время игр. Умение слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися. | | Запоминают и соблюдают правила игр, ошибки и способы их устранения | |  |  |
| 11 | Правила поведения и безопасности. Игра «Два мороза» | 1 |
|  |  |
| 12 | Подвижная игра «К своим флажкам | 1 | Развитие эстетических чувств, доброжелательности, понимания и сопереживания чувствам других людей | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения | | Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр | |  |  |
| 13 | Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | 1 | Формирование уважительного отношения к культуре других народов | Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности | | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий | |  |  |
|  |  |
| 14 | П\игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». | 1 | Проявлять дисциплинированность и трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи | | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности | |  |  |
|  |  |
| 15-16 | П\и: «Лисы и куры», «Точный расчет». Развитие скоростно-силовых способностей | 2 | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности | | Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство | |  |  |
|  |  |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола**  **8 часов** | | | | | | | | | |
|  | | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | |  |  |
| 17 | Стойки, передвижения. П \и «Играй, игра, мяч не теряй» | 1 |
| 18 | Повороты, остановки. П\и «Охотники и утки» | 1 | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений | |  |  |
| 19 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. П\и «У кого меньше мячей» | 1 | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | | В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | |  |  |
| 20 | Ловля и передача мяча. П\и «Мяч ловцу» | 1 | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | | Научится выполнять различные варианты передачи мяча | |  |  |
|  |  |
| 21 | Ловля и передача мяча. (контроль). П\и «Мяч ловцу» | 1 | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности | | Научится выполнять различные варианты передачи мяча | |  |  |
| 22 | Ведение мяча индивидуально стоя на месте. П\и  «Мяч водящему» | 1 | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | | Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр | |  |  |
| 23 | Ловля, передача, броски. Ведение мяча индивидуально стоя на месте(контроль). П\и «Мяч водящему» | 1 | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | | В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий | |  |  |
| 24 | Игры с элементами баскетбола. Эстафеты | 1 | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | | В доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий | |  |  |
|  |  |  |
| **Гимнастика**  **14 часов** | | | | | | | | | |
| 25 | Правила безопасности во время занятий гимнастикой. | 1 | Мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой | | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека | | Знать основные требования к одежде и обуви во время занятий, правила личной гигиены |  |  |
| 26 | Название снарядов и гимнастических элементов.  Личная гигиена. | 1 | Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей | Технически правильно выполнять двигательные действия | | Технически правильно выполнять двигательные действия | |  |  |
| 27 | Строевые упражнения. Команды «на два (четыре) шага разомкнись!» | 1 | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать  их с эталонными образцами; | | Уметь правильно выполнять изученные упражнения | |  |  |
| 28 | Размыкание и смыкание приставными шагами | 1 | Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей | Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами | | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | |  |  |
| 29 | Лазанье по гимнастической стенке и шесту | 1 | Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека | | В доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | |  |  |
| 30 | Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги | 1 | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | | Уметь выполнять строевые команды | |  |  |
| 31 | Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону | 1 | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | | В доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | |  |  |
| 32-33 | Акробатика. Строевые упражнения. | 2 | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | | Уметь выполнять комплекс ОРУ с гимнастической палкой | |  |  |
|  |  |
| 34-35 | Упражнения в равновесии. Подтягивание на высокой и низкой перекладине | 2 | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | | Технически правильно выполнять двигательные действия. Анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | |  |  |
|  |  |
| 36-37 | Упражнения в равновесии.  Упражнения на гибкость  (тестирование) | 2 | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | |  |  |
|  |  |  |
| 38 | Лазанье по гимнастической стенке и шесту. Упражнения для мышц живота (тестирование) | 1 | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | | Уметь правильно выполнять лазанье по гимнастической стенке, канату. | |  |  |
| **Легкая атлетика**  **6 часов** | | | | | | | | | |
|  | | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и деятельности | | Выполнение технических действий из базовых видов спорта | |  |  |
| 39 | Инструктаж по Т.Б.Прыжки через набивные мячи, веревочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов | 1 |  |
| 40-41 | Прыжки через набивные мячи, веревочку, скакалку (высота 30-40 см) с 4-5 шагов | 2 | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | | Научатся выполнять прыжки на одной, двух ногах | |  |  |
|  |  |
| 42-43 | Прыжки через набивные мячи, планку (высота 3040 см) с 4-5 шагов | 2 | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | | Уметь выполнять прыжки через веревочку, скакалку, прыжки на одной, двух ногах | |  |  |
|  |  |
| 44 | Прыжки в высоту через планку 35-45см с 4-5 шагов разбега –техника (контроль) | 1 | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками | Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях | | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности | |  |  |
| **Подвижные игры с элементами** **волейбола**  **8 часов** | | | | | | | | | |
| 45 | Инструктаж по технике безопасности. Стойки и перемещения волейболиста. | 1 | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | | Научится технике перемещения в волейболе. | |  |  |
| 46-47 | Стойки и перемещения волейболиста. Подвижная игра. | 2 | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой деятельности | | Научится выполнять различные варианты перемещений в стойке волейболиста | |  |  |
|  |  |
| 48-49 | Имитация передачи мяча сверху двумя руками | 2 | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | | Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр | |  |  |
|  |  |
|  |  |
| 50-51 | Стойки и перемещения волейболиста. Имитация передачи мяча сверху двумя руками (контроль) | 2 | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | | В доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | |  |  |
|  |  |
|  |  |
| 52 | Имитация передачи мяча сверху двумя рукам Стойки и перемещения волейболиста. | 1 | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | | Научится выполнять различные варианты передачи мяча и применять их в игре | |  |  |
| **Подвижные игры**  **6 часов** | | | | | | | | | |
|  | | | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатеаимопомощи | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность | |  |  |
| 53 | Имитация передачи мяча сверху двумя рукам Стойки и перемещения волейболиста. | 1 |
| 54 | Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза» | 1 | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками | Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий | | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность | |  |  |
| 55 | Подвижная игра« Играй, играй, мяч не теряй» | 1 | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий | | Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры | |  |  |
| 56-57 | Подвижные игры «попади в обруч», «Зайцы в огороде» « Играй, играй, мяч не теряй», | 2 | Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели | Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | | Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство | |  |
|  |
|  |  |
| 58 | Подвижные игры. Эстафеты. | 1 | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Выражать творческое отношение к выполнению заданий | | Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство | |  |  |
| **Лёгкая атлетика**  **10 часов** | | | | | | | | | |
|  | | | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | Планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега; прыжков в длину с  места; комплексов упражнений | | Технически правильно выполнять двигательные действия | |  |  |
| 59-60 | Ходьба под счет, ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с изменением направления по указанию учителя. | 2 |
|  |  |
| 61-62 | Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м Прыжки в длину с места. (тестирование) | 2 | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | | Уметь правильно выполнять основные движения в беге, прыжках. | |  |  |
|  |  |
| 63-64 | Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Бег на короткие дистанции до 30  м.(тестирование) | 2 | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха | | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Правильно приземляться на обе ноги в прыжках с места. | |  |  |
|  |  |
| 65-66 | Метание малого мяча. Равномерный бег до 6 мин. (тестирование) | 2 | Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | |  |  |
|  |  |  |
|  |  |
| 67 | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. (контроль) | 1 | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья | |  |  |
| 68 | Развитие координационных способностей в челночном беге 3х10м (тестирование) | 1 | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми | Осуществлять анализ выполненных упражнений; уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися | | Развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений, наличие мотивации на результат | |  |  |

**Физическая культура**

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 3 класс создана на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

* Федерального государственного стандарта начального общего образования: утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373
* Примерной образовательной программы начального общего образования
* Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) МО и НРФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на 2022-2023 учебный год. Приказ Министерства образования и Науки Российской Федерации № 2885 от 27. 12. 2011г. «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих аккредитацию на 2022-2023 учебный год».
* Учебного плана общеобразовательного процесса на 2022-2023 учебный год.
* Положения о рабочей программе гимназии.

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры.

**Цель**  **курса:**

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

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

* *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Общая характеристика предмета:**

В 3 классе акцент в содержании обучения смещается на освоение школьниками новых двигательных действий, применяемых в гимнастике, лыжных гонках, легкой атлетике и спортивных играх. Вместе с тем сохраняется в большом объеме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно важных навыков и умений.

Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

Программный материал, касающийся способов двигательной деятельности, предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за своим физическим развитием и физической подготовленностью, оказания доврачебной помощи при легких травмах. Эти умения соотносятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний.

**Содержание тем учебного курса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | | Разделы и темы | Количество часов |
| 1 | | Знания о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 39 ч. |
| 3 | | Гимнастика с элементами акробатики | 12 ч. |
| 4 | | Легкоатлетические упражнения | 17 ч |
|  | Итого | | 68 ч. |

**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».

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

На материале спортивных игр.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Логика изложения и содержание программы полностью соответствуют требованиям федерального государственного стандарта начального образования. Примерная программа по предмету рассчитана на 68 часов. Базисный учебный план и региональный учебный план рассчитан на 68 часов. В учебном плане на изучение физической культуры в 3 классе отводится 2 часа в неделю, всего 68 часов в год.

Расхождений по программе нет.

**Результаты освоения предмета**

**Личностные результаты**

1. Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

3. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

4. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

5. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

6. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

7. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

8. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

9. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивации к творческому труду, к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные** **результаты**

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.

2. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.

3. Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

4. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

5. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

6. Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

7. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

**Предметные результаты**

1. Формирование первоначальных представлений о единстве и многообразии физического совершенствования.

2. Понимание обучающимися того, что спорт представляет собой явление национальной культуры и основное средство человеческого

общения.

3. Сформированность позитивного отношения к показателям общей физической культуры и гражданской позиции человека.

4. Овладение первоначальными представлениями о нормах физической культуры.

5. Овладение учебными действиями физической культуры и формирование умения использовать знания для решения познавательных,

практических и коммуникативных задач.

6. Освоение первоначальных научных представлений о физической культуре.

7. Формирование умений опознавать и анализировать основные физические упражнения

**Ожидаемые результаты формирования УУД к концу 3 класса**

**Личностные УУД**

* Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
* 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).
* Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры ).
* Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

**Предметные УУД**

* Определятьи кратко***х***арактеризоватьфизическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными испортивными играми
* Выявлятьразличия в основных способах передвижения человека. Определятьситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
* Определятьсостав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
* Составлять индивидуальный режим дня.
* Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций отбирать *и* составлят***ь*** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.

**Познавательные УУД**

* Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе
* Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы
* Осознание важности физического развития
* Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации
* Осмысление правил безопасности (что **можно** делать и что **опасно** делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.

**Коммуникативные УУД**

* Участвовать в диалоге на урок
* Умение слушать и понимать других
* Формирование умения составления комплексов упражнений
* Формирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,..)
* Формирование навыков контролировать свое физическое состояние
* Умение объяснять свой выбор и игру.
* Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.
* Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений

**Таблица уровня физической подготовленности**:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | уровень | | | | | |
| высо-  кий | средний | низкий | высо-  кий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз | 5 | 4 | 3 | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150-160 | 131-149 | 120-130 | 143-152 | 126-142 | 115-125 |
| Бег 1000 м, мин.с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| 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 |

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | | **Тип урока** | | | **Оборудование** | | **Деятельность учащихся** | | **Планируемые результаты** | | **Вид контроля** | | **Дата** | | | | |
| **По плану** | | | **Факт.** | |
| **Легкая атлетика**  **(12 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ходьба и бег  Инструктаж по ТБ. | | Вводный | | | Скакалки, обручи | | Инструктаж по ТБ. Бег на 30м. Бег с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных качеств. Равномерный бег 6-минут | | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках Л/А | | Текущий | |  | | |  | |
| 2 | Ходьба и бег  Бег на 30м. | | Комбинированный | | | Скакалки, обручи | | Текущий | |  | | |  | |
| 3 | Ходьба и бег  Бег на дистанцию400м | | Комбинированный | | | Скакалки, обручи | | Бег на дистанцию 400 м. Подвижная игра «Вызов номера». Челночный бег 3х10. | | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м. | | Текущий | |  | | |  | |
| 4 | Ходьба и бег Челночный бег 3х10. | | Комбинированный | | | Скакалки, обручи | | Текущий | |  | | |  | |
| 5 | Ходьба и бег Бег с ускорением до 60 м | | Комбинированный | | | Скакалки, обручи | | Бег с ускорением до 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств. | | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция | | Текущий | |  | | |  | |
| 6 | Ходьба и бег  Развитие скоростных качеств. | | Комбинированный | | | Скакалки, обручи, набивные мячи | | Текущий | |  | | |  | |
| 7 | Прыжки  Выполнения прыжка в длину с разбега. | | Комбинированный | | | Скакалки, обручи, набивные мячи | | Изучение нового материала. Обучение технике выполнения прыжка в длину с разбега. ОРУ. Бег 30 м. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств. | | Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги. | | Текущий | |  | | |  | |
| 8 | Прыжки  Прыжки в длину с разбега | | Комбинированный | | | Скакалки, обручи, набивные мячи | | Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места(учет). ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств. | | Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги | | Контроль | |  | | |  | |
| 9 | Прыжки  Прыжок в длину с места(учет). | | Комбинированный | | | Скакалки, обручи, набивные мячи | | Текущий | |  | | |  | |
| 10 | Бросок малого мяча  Метание малого мяча на дальность. | | Комбинированный | | | Малые набивные мячи | | Изучение нового материала. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. | | Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | | Текущий | |  | | |  | |
| 11 | Бросок малого мяча  Метание малого мяча на дальность. | | Комбинированный | | | Малые набивные мячи | | Метание малого мяча на дальность (учет). Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. | | Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | | Контроль | |  | | |  | |
| 12 | Бросок малого мяча  Подвижные игры. | | Комбинированный | | | Малые набивные мячи | | Текущий | |  | | |  | |
| **Подвижные игры с элементами игры баскетбол**  **(15 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Бросок мяча с места. Остановка прыжком с двух шагов. | | | Комбинированный | | Баскетбольные мячи, скакалки | | Бросок мяча с места. Остановка прыжком с двух шагов. Игра «День, ночь». | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | Текущий | |  | |  | | |
| 14 | Комбинированный | | Баскетбольные мячи, скакалки | | Текущий | |  | |  | | |
| 15 | Броски мяча двумя руками стоя на месте, мяч сзади за головой. | | | Комбинированный | | Баскетбольные мячи, скакалки | | Броски мяча двумя руками стоя на месте, мяч сзади за головой. Подвижная игра «Попади в кольцо». | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | Текущий | |  | |  | | |
| 16 | Комбинированный | | Баскетбольные мячи, скакалки | | Текущий | |  | |  | | |
| 17 | Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. | | | Комбинированный | | Баскетбольные мячи, скакалки | | Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Подвижная игра «Борьба за мяч». | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | Текущий | |  | |  | | |
| 18 | Комбинированный | | Баскетбольные мячи, скакалки | | Текущий | |  | |  | | |
| 19 | Ведение мяча в движении вокруг стоек. Броски мяча двумя руками стоя на месте, мяч сзади за головой. | | | Комбинированный | | Баскетбольные мячи, скакалки | | Ведение мяча в движении вокруг стоек. Броски мяча двумя руками стоя на месте, мяч сзади за головой. | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | Текущий | |  | |  | | |
| 20 | Комбинированный | | Баскетбольные мячи, скакалки | | Текущий | |  | |  | | |
| 21 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. | | | Комбинированный | | Баскетбольные мячи, скакалки | | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Игра « Борьба за мяч». | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками. | | Текущий | |  | |  | | |
| 22 | Комбинированный | | Баскетбольные мячи, скакалки | | Текущий | |  | |  | | |
| 23 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. | | | Комбинированный | | Баскетбольные мячи, скакалки | | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Игра  « Борьба за мяч». | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками. | | Текущий | |  | |  | | |
| 24 | Ведение мяча вокруг стоек. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | | | Комбинированный | | Баскетбольные мячи, скакалки | | Ведение мяча вокруг стоек. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч». | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками. | | Текущий | |  | |  | | |
| 25 | Ведение мяча вокруг стоек. Ловля и передача мяча двумя руками от груди | | | Комбинированный | | Баскетбольные мячи, скакалки | | Ведение мяча вокруг стоек. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч». | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками. | | Текущий | |  | |  | | |
| 26 | Спортивные игры с мячом. | | | Комбинированный | | Баскетбольные мячи, скакалки | | Спортивные игры с мячом. | |  | | Текущий | |  | |  | | |
| 27 | Комбинированный | | Баскетбольные мячи, скакалки | | Текущий | |  | |  | | |
| **Гимнастика с элементами акробатики**  **(12 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | Акробатика Строевые упражнения  Инструктаж по ТБ | | | Комбинированный | | Большие и малые мячи | | Основная стойка. Построение в колонну по одному, в 2 шеренги. ОРУ с большими и малыми мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | | Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации | | Текущий | |  | |  | | |
| 29 | Акробатика Строевые упражнения  Кувырок назад до упора на коленях. | | | Комбинированный | | Большие и малые мячи, скакалки | | Комплексный. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Обучение кувырка назад до упора на коленях. | | Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации | | Текущий | |  | |  | | |
| 30 | Акробатика Строевые упражнения  Кувырок назад до упора на коленях. | | | Комбинированный | | Большие и малые мячи, скакалки | | Основная стойка. Стойка на лопатках согнув ноги из положения лежа на спине. Кувырок назад до упора на коленях.  Развитие координационных способностей. | | Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации | | Текущий | |  | |  | | |
| 31 | Акробатика Строевые упражнения  Кувырок вперед в группировке. | | | Комбинированный | | Большие и малые мячи, скакалки | | Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу. Кувырок вперед в группировке. | | Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации | | Текущий | |  | |  | | |
| 32 | Равновесие Строевые упражнения  Ходьба по гимнастической скамейке. | | | Комбинированный | | Гимнастическая скамейка | | Основная стойка. Стойка на лопатках согнув ноги из положения лежа на спине. Учет. « Мост» из положения лежа на спине. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Змейка». | | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять упражнения в равновесии. | | Контроль | |  | |  | | |
| 33 | Равновесие Строевые упражнения  Ходьба по гимнастической скамейке. | | | Комбинированный | | Гимнастическая скамейка | | Кувырок назад до упора присев. «Мост» из положения лежа на спине. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «змейка». Развитие координационных способностей. | | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять упражнения в равновесии. | | Текущий | |  | |  | | |
| 34 | Равновесие Строевые упражнения  Перешагивание через мячи | | | Комбинированный | | Гимнастическая скамейка, большие и малые мячи, скакалки | | Кувырок назад до упора присев. Кувырок вперед в группировке. Учет. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Что изменилось». Развитие координационных способностей. | | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять упражнения в равновесии. | | Контроль | |  | |  | | |
| 35 | Равновесие Строевые упражнения  Перешагивание через мячи | | | Комбинированный | | Большие и малые мячи, скакалки, гимнастическая скамейка | | Кувырок назад до упора присев. Учет. Прыжки на скакалке с изменяющим темпом ее вращения. Ходьба по гимнастической скамейке. | | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять упражнения в равновесии. | | Контроль | |  | |  | | |
| 36 | Опорный прыжок, лазание | | | Комбинированный | | Большие и малые мячи, скакалки, гимнастическая скамейка | | Изучение нового материала. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. ОРУ в движении.  Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. | | Уметь  лазать по гимнастической стенке. Выполнять опорный прыжок | | Текущий | |  | |  | | |
| 37 | Опорный прыжок, лазание | | | Комбинированный | | Большие и малые мячи, скакалки, гимнастическая скамейка | | Передвижения и повороты на гимнастической скамейке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». | | Уметь  лазать по гимнастической стенке. Выполнять опорный прыжок | | Текущий | |  | |  | | |
| 38 | Опорный прыжок, лазание | | | Комбинированный | | Большие и малые мячи, скакалки, гимнастическая скамейка, гимнастические маты | | Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание лежа на животе по  гимнастической скамейке.  Перелезание через горку матов. ОРУ в движении.  Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. | | Уметь  лазать по гимнастической стенке. Выполнять опорный прыжок | | Текущий | |  | |  | | |
| 39 | Опорный прыжок, лазание | | | Комбинированный | | Большие и малые мячи, скакалки, гимнастическая скамейка, гимнастические маты | | Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание лежа на животе по  гимнастической скамейке.  Перелезание через горку матов. ОРУ в движении.  Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. | | Уметь  лазать по гимнастической стенке. Выполнять опорный прыжок | | Текущий | |  | |  | | |
| **Подвижные игры с элементами игры волейбол**  **(9 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | Подбрасывание волейбольного мяча вверх двумя руками и ловля. | | | Комбинированный | | Волейбольные мячи | | Обучение подбрасыванию волейбольного мяча вверх двумя руками и ловля. Игра «Снежки». Эстафеты с мячом. Развитие координации | | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | | Текущий | |  | |  | | |
| 41 | Упражнения с волейбольными мячами. | | | Комбинированный | | Волейбольные мячи | | Упражнения с волейбольными мячами. Подбрасывание волейбольного мяча вверх двумя руками и ловля. Подвижная игра «Пионербол». | | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | | Текущий | |  | |  | | |
| 42 | Нижняя прямая подача. Передача сверху двумя руками вперед-вверх. | | | Комбинированный | | Волейбольные мячи | | Обучение нижней прямой подаче. Передача сверху двумя руками вперед-вверх. Игра  « Пионербол». | | Уметь владеть мячом. Держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | | Текущий | |  | |  | | |
| 43 | Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками вперед. | | | Комбинированный | | Волейбольные мячи | | Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками вперед. | | Уметь владеть мячом. | | Текущий | |  | |  | | |
| 44 | Подбрасывание мяча на заданную высоту. | | | Комбинированный | | Волейбольные мячи | | Комплексный. Подбрасывание мяча на заданную высоту. Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. «Пионербол». | | Уметь владеть мячом. | | Текущий | |  | |  | | |
| 45 | Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. | | | Комбинированный | | Волейбольные мячи | | Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. «Пионербол». | | Уметь владеть мячом. | | Текущий | |  | |  | | |
| 46 | Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. | | | Комбинированный | | Волейбольные мячи | | Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. «Пионербол». Развитие координационных способностей. | | Уметь владеть мячом. | | Текущий | |  | |  | | |
| 47 | Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. | | | Комбинированный | | Волейбольные мячи | | Текущий | |  | |  | | |
| 48 | Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. | | | Комбинированный | | Волейбольные мячи | | Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. «Пионербол | | Уметь владеть мячом. | | Текущий | |  | |  | | |
| **Подвижные игры на основе баскетбола**  **(8 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Бросок мяча снизу на месте. | | | Комбинированный | | Баскетбольные мячи | | Изучение нового материала. Бросок мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей. | | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол. Знать правила ТБ на уроках П/И на основе баскетбола. | | Текущий | |  | |  | | |
| 50 | Ловля мяча на месте. Передачи мяча снизу на месте. | | | Комбинированный | | Баскетбольные мячи | | Комплексный. Броски мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передачи мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячом. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей. | | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол. | | Текущий | |  | |  | | |
| 51 | Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. | | | Комбинированный | | Баскетбольные мячи | | Комплексный. Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей. | | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол. | | Текущий | |  | |  | | |
| 52 | Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. | | | Комбинированный | | Баскетбольные мячи | | Совершенствование. Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей. | | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол. | | Текущий | |  | |  | | |
| 53 | Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. | | | Комбинированный | | Баскетбольные мячи | | Совершенствование. Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей. | | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол. | | Текущий | |  | |  | | |
| 54 | Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. | | | Комбинированный | | Баскетбольные мячи | | Текущий | |  | |  | | |
| 55 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча с низу на месте. | | | Комбинированный | | Баскетбольные мячи | | Комплексный. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча с низу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей. | | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол. | | Текущий | |  | |  | | |
| 56 | Ведение мяча на месте. | | | Комбинированный | | Баскетбольные мячи | |  | |  | |  | | |
| **Подвижные игры с элементами игры футбол**  **(7 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 57 | Обучение удару ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. | | Комбинированный | | | Футбольные мячи | | Обучение удару ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Игра «Футбол». | | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол. Знать правила ТБ на уроках П/И на основе спортивных игр. | | Текущий | |  | |  | | |
| 58 | Удар ногой с разбега по неподвижному мячу в горизонтальную цель. | | Комбинированный | | | Футбольные мячи | | Удар ногой с разбега по неподвижному мячу в горизонтальную цель. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. | | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | | Текущий | |  | |  | | |
| 59 | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. | | Комбинированный | | | Футбольные мячи | | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега. Игра « Передай мяч головой».  Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Ведение мяча. Игра  « Футбол». | | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.  Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | | Текущий | |  | |  | | |
| 60 | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега. | | Комбинированный | | | Футбольные мячи | | Текущий | |  | |  | | |
| 61 | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега. | | Комбинированный | | | Футбольные мячи | | Текущий | |  | |  | | |
| 62 | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега. | | Комбинированный | | | Футбольные мячи | | Игра « Футбол». | | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | | Текущий | |  | |  | | |
| 63 | Ведение мяча между предметами | | Комбинированный | | | Футбольные мячи | | Текущий | |  | |  | | |
| **Легкая атлетика**  **(5 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 64 | Ходьба и бег  Бег с изменением направления, ритма и темпа. | Комбинированный | | | Скакалки, большие и малые мячи | | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны».  Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках Л/А | | Контроль | |  | |  | | |
| 65 | Ходьба и бег  Бег 1000м. | Комбинированный | | | Скакалки, большие и малые мячи | | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Бег 1000м. - учет. | | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция | | Текущий | |  | |  | | |
| 66 | Прыжки  Прыжок в длину с места, с разбега. с отталкиванием одной и приземлением на две. | Комбинированный | | | Скакалки, большие и малые мячи | | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Подвижная игра «Воробьи и вороны» | | Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги. | | Текущий | |  | |  | | |
| 67 | Прыжки  Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две. | Комбинированный | | | Скакалки, большие и малые мячи | | Комплексный. Прыжок в длину с места, с разбега. с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки» | | Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги. | | Текущий | |  | |  | | |
| 68 | Прыжки  Метание | Комбинированный | | | Скакалки, большие и малые мячи | | Комплексный. Прыжок в длину с места, с разбега. с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки» | | Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги. | | Текущий | |  | |  | | |

**Учебно – методическое обеспечение**

**для педагога:**

* Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы»,; Москва: «ВАКО»,2020.
* Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура», М., «Вако», 2020.
* Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 3 класс. Москва, «Вако» 2020.
* Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
* Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2018.
* Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2005.
* Стандарт начального общего образования по физической культуре. М., 2023.
* Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2021.
* Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября», 2020.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету физическая культура для 4 классов составлена в соответствии:

* Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273- ФЗ;
* Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом МОиН РФ от 06.10.2009 № 373
* Основной образовательной программой школы;
* Учебным планом МОУ «Тверская гимназия №6» на 2023-2024 учебный год;
* Локальным актом МОУ «Тверская гимназия №6» «О рабочей учебной программе» на 2022 – 2023 учебный год;
* Федеральным перечнем учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования.
* Примерной учебной программой: Начальная школа. (Издательство: Просвещение 2018г.), Примерные рабочие программы для начальных классов «Перспектива» МО и НРФ (Москва: Издательство «Просвещение», 2018г.) и обеспечена УМК завершённой предметной линии «Перспектива».
* Программой для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» А.П. Матвеев (Москва: Издательство «Просвещение», 2018г.) и обеспечена УМК завершённой предметной линии «Перспектива»;

**Цель курса:**

* формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни;
* развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой;

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

**Задачи курса**:

* укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию обучающихся;
* обучение учащихся жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* развитие двигательных способностей;
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* воспитание у школьников начальных классов потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно их применять в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе отводится не менее 270 ч, из них в I классе — 66 ч, (2 часа в неделю, 33 учебные недели), со 2 по 4 класс — по 68 часов ежегодно (2 часа в неделю).

**Учебно-методическое обеспечение**

1. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы/ А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2018
2. Физическая культура 3-4 класс: учеб. Для общеобразовательных учреждений/А.П. Матвеев;  Рос. Акад. Наук, Рос. Акад. Образования.–М.: Просвещение, 2018.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**физическая культура**

**Личностные результаты:**

*У выпускника будут сформированы:*

* внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
* широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно­познавательные и внешние мотивы;
* учебно­познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
* ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
* способность к оценке своей учебной деятельности;
* основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
* ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
* знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
* развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
* установка на здоровый образ жизни;
* основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
* чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

*Выпускник получит возможность для формирования:*

* внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно­познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
* выраженной устойчивой учебно­познавательной мотивации учения;
* устойчивого учебно­познавательного интереса к новымобщим способам решения задач;
* адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
* положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

* морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
* установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
* осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
* эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

*Выпускник научится:*

* принимать и сохранять учебную задачу;
* учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
* учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
* осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
* оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
* различать способ и результат действия;
* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
* преобразовывать практическую задачу в познавательную;
* проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
* самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
* осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
* самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**

*Выпускник научится:*

* осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
* осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
* использовать знаково­символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
* проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
* строить сообщения в устной и письменной форме;
* ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
* основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
* осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
* осуществлять синтез как составление целого из частей;
* проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
* устанавливать причинно­следственные связи в изучаемом круге явлений;
* строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
* обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
* осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
* устанавливать аналогии;
* владеть рядом общих приёмов решения задач.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
* записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
* создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
* осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
* осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
* осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
* осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
* строить логическое рассуждение, включающее установление причинно­следственных связей;
* произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

*Выпускник научится:*

* адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
* задавать вопросы;
* контролировать действия партнёра;
* использовать речь для регуляции своего действия;
* адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
* учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
* понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
* аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
* продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
* с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
* задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
* осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
* адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

**Предметные результаты**

Знания о физической культуре

*Обучающийся**научится:*

* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
* соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
* характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

* планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
* выявлять связь физической культуры с трудом.

Способы физкультурной деятельности

*Обучающийся**научится:*

* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
* измерять показатели физического развития и физической подготовленности;
* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

*Обучающийся**научится:*

* оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

* фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
* выполнять передвижения на лыжах.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Содержание тем учебного курса**

**4 класс.**

**Знания о физической культуре.**

Из истории физической культуры.  Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. 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.**

Наблюдения за своим  физическим развитием и физической подготовленностью. Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального  физического развития и физической подготовленности. Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Изменение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного года.

**Физическое совершенствование.**

***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

**Гимнастика с основами акробатики.**

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

Акробатические комбинации:

1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

2) 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.

Опорный прыжок через гимнастического козла. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перевороты, перемахи. Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами переворот назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: прыжки в высоту. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

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.

**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»).

***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».

*Подвижные игры разных народов.*

**Общеразвивающие упражнения**

***На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»***

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

*Развитие координации* движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения, с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию движений с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, ласточка на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия различных положений); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

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

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

***На материале раздела «Легкая атлетика»***

***Развитие координации движений****:* бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой.

***Развитие быстроты:*** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег «с горки» в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски теннисного мяча в стенку и ловля его в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

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

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

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны:  
      **иметь представление:**

— о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;

— о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;  
— о физической нагрузке и способах ее регулирования;

— о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;  
**уметь:**  
— вести дневник самонаблюдения;  
— выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;  
— подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;  
— выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;  
— оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;  
      демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1)

Таблица 1

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

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного  комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

II. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 9 до 10 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №   п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | | | | |
| Мальчики | | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 12,0 | 11,6 | 10,5 | | 12,9 | 12,3 | 11,0 |
| 2. | Бег на 1 км  (мин, с) | 6.30 | 6.10 | 4.50 | | 6.50 | 6.30 | 6.00 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 5 | | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | | 7 | 9 | 15 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 9 | 12 | 16 | | 5 | 7 | 12 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 190 | 220 | | 290 | 190 | 200 | 260 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | | 160 | 125 | 130 | 150 |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 27 | | 32 | 13 | 15 | 17 |
| 7. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | 8.15 | 7.45 | | 6.45 | 8.40 | 8.20 | 7.30 |
|  | или на 2 км | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
|  | или кросс на 2 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 25 | | 50 | 25 | 25 | 50 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 6 | | 7 | 6 | 6 | 7 |

III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | | Нормативы | | | | | | | | | | | | |
| Мальчики | | | | | Девочки | | | | | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | | Золотой знак | | Бронзовый знак | | Серебряный знак | | Золотой  знак | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Бег на 60 м (с) | 11,0 | 10,8 | | 9,9 | | 11,4 | | 11,2 | | 10,3 | |
| 2. | | Бег на 1,5 км (мин, с) | 8.35 | 7.55 | | 7.10 | | 8.55 | | 8.35 | | 8.00 | |
| или на 2 км  (мин, с) | 10.25 | 10.00 | | 9.30 | | 12.30 | | 12.00 | | 11.30 | |
| 3. | | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (количество раз) | 3 | 4 | | 7 | | - | | - | | - | |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  (количество раз) | - | - | | - | | 9 | | 11 | | 17 | |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 12 | 14 | | 20 | | 7 | | 8 | | 14 | |
| 4. | | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание  пола пальцами рук | Касание  пола пальцами рук | | Касание  пола пальцами рук | | Касание  пола пальцами рук | | Касание  пола пальцами рук | | Касание  пола пальцами рук | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | | Прыжок в длину с разбега (см) | 280 | 290 | | 330 | | 240 | | 260 | | 300 | |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | | 175 | | 140 | | 145 | | 165 | |
| 6. | | Метание мяча весом 150 г (м) | 25 | 28 | | 34 | | 14 | | 18 | | 22 | |
| 7. | | Бег на лыжах на  2 км (мин, с) | 14.10 | 13.50 | | 13.00 | | 14.50 | | 14.30 | | 13.50 | |
| или на 3 км | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | |
| или кросс на  3 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | |
| 8. | | Плавание  50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | | 0.50 | | Без учета времени | | Без учета времени | | 1.05 | |
| 9. | | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки) | 10 | 15 | | 20 | | 10 | | 15 | | 20 | |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м | 13 | 20 | | 25 | | 13 | | 20 | | 25 | |
| 10. | | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход на дистанцию 5 км | | | | | | | | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов)  в возрастной группе | | | 10 | | 10 | | 10 | | 10 | | 10 | | 10 | | |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | | 6 | | 7 | | 8 | | 6 | | 7 | | 8 | | |

\*\*Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

**Особенности оценки личностных, метапредметных и предметных результатов**

Достижение личностных результатов обеспечивается в ходе реализации всех компонентов образовательной деятельности, включая внеурочную деятельность, реализуемую семьей и школой.

Основным объектом оценки личностных результатов служит сформированность универсальных учебных действий, включаемых в следующие три основных блока:

– самоопределение – сформированность внутренней позиции обучающегося — принятие и освоение новой социальной роли обучающегося; становление основ российской гражданской идентичности личности как чувства гордости за свою Родину, народ, историю и осознание своей этнической принадлежности; развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения, видеть сильные и слабые стороны своей личности;

– смыслообразование – поиск и установление личностного смысла («значения для себя») учения обучающимися на основе устойчивой системы учебно-познавательных и социальных мотивов, понимания границ того, «что я знаю», и того, «что я не знаю», и стремления к преодолению этого разрыва;

– морально-этическая ориентация – знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение на основе понимания их социальной необходимости; способность к моральной децентрации – учету позиций, мотивов и интересов участников моральной дилеммы при ее разрешении; развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального

поведения.

Основное содержание оценки личностных результатов при получении начального общего образования строится вокруг оценки:

– сформированности внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательной организации, ориентации на содержательные моменты образовательной деятельности – уроки, познание нового, овладение умениями и новыми компетенциями, характер учебного сотрудничества с учителем и одноклассниками – и ориентации на образец поведения «хорошего ученика» как пример для подражания;

– сформированности основ гражданской идентичности, включая чувство гордости за свою Родину, знание знаменательных для Отечества исторических событий; любовь к своему краю, осознание своей национальности, уважение культуры и традиций народов России и мира; развитие доверия и способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;

– сформированности самооценки, включая осознание своих возможностей в учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении; умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех;

– сформированности мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы, любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивацию достижения результата, стремление к совершенствованию своих способностей;

– знания моральных норм и сформированности моральноэтических суждений, способности к решению моральных проблем на основе децентрации (координации различных точек зрения на решение моральной дилеммы); способности к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.

В ходе текущей оценки возможна ограниченная оценка сформированности отдельных личностных результатов, полностью отвечающая этическим принципам охраны и защиты интересов ребенка и конфиденциальности, в форме, не представляющей угрозы личности, психологической безопасности и эмоциональному статусу обучающегося. Такая оценка направлена на решение задачи оптимизации личностного развития обучающихся и включает три основных компонента:

– характеристику достижений и положительных качеств обучающегося;

– определение приоритетных задач и направлений личностного развития с учетом как достижений, так и психологических проблем развития ребенка;

– систему психолого-педагогических рекомендаций, призванных обеспечить успешную реализацию задач начального общего образования.

**Оценка метапредметных результатов** представляет собой оценку достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы, описанных в разделах «Регулятивные универсальные учебные действия», «Коммуникативные универсальные учебные действия», «Познавательные универсальные учебные действия» программы формирования универсальных

учебных действий у обучающихся на уровне начального общего образования.

Достижение метапредметных результатов обеспечивается за счет основных компонентов образовательной деятельности — учебных предметов.

Основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у обучающегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий, т.е. таких умственных действий обучающихся, которые направлены на анализ и управление своей познавательной деятельностью. К ним относятся:

– способность обучающегося принимать и сохранять учебную цель и задачи; самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную; умение планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации и искать средства ее осуществления; умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их

выполнение на основе оценки и учета характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;

– умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников;

– умение использовать знаково-символические средства для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебно-познавательных и практических задач;

– способность к осуществлению логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам, к установлению аналогий, отнесения к известным понятиям;

– умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

**Критерии оценивания**

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Основные физические способности:

|  |  |
| --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с) |
| Силовые | Прыжок в длину с места (см)  Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз) |
| К выносливости | Бег 1000 м |
| К координации | Челночный бег 3x10 м (с) |

Проведение зачетно-тестовых уроков

Контрольные нормативы: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Н |  |  | 4КЛ. |  |  |
|  |  |  | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | М | 5,4 | 6,0 | 6,6 |
| Д | 5,5 | 6,2 | 6,8 |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.)  ("+" - без учета времени) | М | + | + | + |
| Д | + | + | + |
| 3 | Прыжок в длину  с места (см) | М | 165 | 155 | 145 |
| Д | 155 | 145 | 135 |
| 4 | Прыжки через скакалку  (кол-во раз/мин.) | М | 90 | 80 | 70 |
| Д | 100 | 90 | 80 |
| 5 | Отжимания (кол-во раз) | М | 16 | 14 | 12 |
| Д | 14 | 11 | 8 |
| 6 | Подтягивания (кол-во раз) | М | 6 | 4 | 3 |
| 7 | Метание т/м (м) | М | 21 | 18 | 15 |
| Д | 18 | 15 | 12 |
| 8 | Подъем туловища из положения  лежа на спине (кол-во раз/мин) | М | 28 | 25 | 23 |
| Д | 33 | 30 | 28 |

По основам знаний

**Оценка «5»** -за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта

**Оценка «4»** - за ответ, если в нем содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки

**Оценка «3»** - за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике

**Оценка «2»** - за непонимание и незнание материала программы.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количест-  во часов | Дата | | Тип урока | Содержание, основные понятия |
|  |  |  | план | факт |  |  |
| Легкая атлетика – 20 часов | | | | | | |
| 1 | Вводный инструктаж  по технике безопасности Строевая подготовка. | 1 |  |  | Вводный  урок | Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Основная стойка. Построение в шеренгу по одному. Комплекс ОРУ. Рапорт учителю. |
| 2 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба и бег. | 1 |  |  | Изучение нового материала | Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. История развития физической культуры в России и первых соревнований. Сдача рапорта. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс УГГ. |
| 3 | Специальные беговые упражнения | 1 |  |  | Изучение нового материала | Специальные беговые упражнения. Строевые упражнения. Повороты на месте прыжком. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Подвижная игра «Охотники и утки». |
| 4 | Специальные беговые упражнения. Стартовое ускорение | 1 |  |  | Комбинированный  урок | Беговая разминка. Бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени назад. Стартовое ускорение. Комплекс ОРУ без предметов. Подвижная игра «Охотники и утки». |
| 5 | Техника бега с изменением длины и частоты шагов | 1 |  |  | Изучение нового материала | Беговая разминка. Строевые упражнения. Повороты. Комплекс ОРУ без предметов. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением длины и частоты шагов. |
| 6 | Техника челночного бега 3х10 м. | 1 |  |  | Изучение нового материала | Беговая разминка. Разновидности ходьбы. Бег с заданием. Челночный бег 3х10 м. Развитие координации. Подвижная игра «Горелки». |
| 7 | Челночный бег 3х10м. Ускорение из разных исходных положений. | 1 |  |  | Комбинированный  урок | Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Челночный бег 3x10м. Развитие координации. Бег до 4 мин. Ускорение из  разных исходных положений. Подвижная игра «Горелки». |
| 8 | Тестирование: челночный бег 3х10м. | 1 |  |  | Контрольный  урок | Строевые упражнения. Различные виды ходьбы. Комплекс ОРУ с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей. Бег до 3 мин. Челночный бег 3х10м. на результат. |
| 9 | Техника низкого старта. Бег 30 м. | 1 |  |  | Изучение нового материала | Беговая разминка. Ходьба под счёт. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Низкий старт. Бег 30 м. Ускорения из разных исходных положений. |
| 10 | Тестирование: бег 30м. | 1 |  |  | Контрольный  урок | Беговая разминка. Строевые упражнения. Игра на внимание. Комплекс ОРУ в движении. Бег 30 м на результат. Бег на выносливость. П/и «Волк во рву». |
| 11 | Прыжок в длину с места. | 1 |  |  | Изучение нового материала | Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. Комплекс ОРУ со скакалкой. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. П/и «Волк во рву». |
| 12 | Прыжок в длину с разбега, согнув ноги | 1 |  |  | Изучение нового материала | Перестроения, повороты. Комплекс ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега, согнув ноги. |
| 13 | Тестирование: прыжок в длину с места | 1 |  |  | Контрольный  урок | Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ с прыжками. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат. 3-минутный бег. |
| 14 | Прыжки на заданную длину по ориентирам | 1 |  |  | Комбинированный  урок | Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ с прыжками. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжковые упражнения. Поднимание туловище из положения лежа. |
| 15 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |  | Изучение нового материала | Ходьба с коротким, средним, длинным шагом. Бег до 5 мин. Многоскоки. Комплекс ОРУ с набивным мячом. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Пятнашки». |
| 16 | Прыжок в высоту с бокового разбега | 1 |  |  | Изучение нового материала | Сочетание различных видов ходьбы. Развитие быстроты. Комплекс ОРУ. Многоскоки. Прыжок в высоту с бокового разбега. Подвижная игра «Перестрелка». |
| 17 | 5-минутный бег. Финиширование. | 1 |  |  | Комбинированный  урок | Разновидности ходьбы и бега. Бег с заданием по свистку. Комплекс ОРУ в движении. Равномерный 5-минутный бег. Финиширование. Развитие выносливости. П/и «Белые медведи». |
| 18 | 6-минутный бег. Преодоление препятствий. | 1 |  |  | Комбинированный  урок | Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ в движении. 6-минутный бег. Развитие выносливости. Полоса препятствия. П/и «Пустое место». |
| 19 | Тестирование: кросс 1 км. | 1 |  |  | Контрольный  урок | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ в движении. Кросс 1 км на результат. Встречные эстафеты. |
| 20 | Бросок набивного мяча с места на дальность | 1 |  |  | Комбинированный  урок | Ходьба и бег. Комплекс ОРУ с малым мячом. Развитие силы. Прыжки по разметкам, через скакалку. Бросок набивного мяча с места на дальность. Игры со скакалкой. |
| Подвижные и спортивные игры-6 часов | | | | | | |
| 21 | Инструктаж по технике безопасности по подвижным и спортивным играм. Игра «Охотники и утки» | 1 |  |  | Изучение нового материала | Правила безопасности на уроках по спортивным и подвижным играм. Ходьба и бег. Комплекс ОРУ. Развитие выносливости. Прыжки через скакалку. П/и «Охотники и утки». |
| 22 | Подвижные игры «Точно в мишень», «Метатели». | 1 |  |  | Изучение нового материала | Ходьба и бег. Развитие выносливости. Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие координации. Подвижные игры «Точно в мишень», «Метатели». |
| 23 | Броски и ловля мяча. Подвижная игра «Защита укрепления» | 1 |  |  | Изучение нового материала | Ходьба в приседе, в полуприседе. Комплекс ОРУ в парах. Развитие координации. Броски и ловля мяча. П/и «Защита укрепления». Эстафеты с мячом. |
| 24 | Броски и ловля мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит» | 1 |  |  | Комбинированный  урок | Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ со скакалкой. Упражнения на развитие гибкости. Броски и ловля мяча. П/и «Кто дальше бросит». |
| 25 | Ведение мяча. Подвижная игра «Вышибалы» | 1 |  |  | Комбинированный  урок | Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ в движении. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля, перебрасывание. Подвижная игра «Вышибалы». |
| 26 | Эстафеты с элементами спортивных игр | 1 |  |  | Комбинированный  урок | Ходьба и бег. Комплекс ОРУ. Эстафеты с элементами спортивных игр. Подвижная игра «Вышибалы». |
| Гимнастика с элементами акробатики-17 часов | | | | | | |
| 27 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка. | 1 |  |  | Изучение нового материала | Правила по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Игра «Весёлые задачи». |
| 28 | Кувырок вперёд | 1 |  |  | Изучение нового материала | Строевые команды. Ходьба и бег. Комплекс ОРУ в движении. Перекаты и группировка. Кувырок вперёд. Подвижная игра «Удочка». |
| 29 | Кувырка назад | 1 |  |  | Изучение нового материала | Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ в движении. Развитие координации. Кувырок вперёд. Кувырок назад. 30Подвижная игра «Удочка». |
| 30 | Стойка на лопатках | 1 |  |  | Изучение нового материала | Ст31роевые упражнения. Комплекс ОРУ с малым мячом. Разв32итие гибкости. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Бой п33етухов». |
| 31 | Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках | 1 |  |  | Комбинированный урок | Комплек34с ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба и бег с заданием. Г35руппировка. Перекаты. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Подвижная игра «Бой петухов». |
| 32 | «Мост» с помощью и самостоятельно | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Ходьба и бег. Комплекс ОРУ без предметов. «Мост» с помощью и самостоятельно. Лазание по наклонной скамейке. Подвижная игра «Вышибалы». |
| 33 | Опорные прыжки на горку матов | 1 |  |  | Изучение нового материала | Ходьба и бег по заданию. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Упражнения на развитие силы. Опорные прыжки на горку матов. Подвижная игра «Космонавты». |
| 34 | Опорный прыжок через гимнастического козла | 1 |  |  | Изучение нового материала | Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Перелезание через горку матов. Опорный прыжок через гимнастического козла. Игра «Запрещенное движение» |
| 35 | Тестирование: наклон вперёд из положения сидя | 1 |  |  | Контрольный урок | Ходьба и бег по заданию. Комплекс ОРУ с обручем. Наклон вперёд из положения сидя на результат. Подвижная игра «Перестрелка». |
| 36 | Висы на перекладине | 1 |  |  | Изучение нового материала | Разновидности ходьбы и бега. Поднимание туловища из положения лёжа. Подвижная игра «Воробьи-вороны». Подтягивание в висе, поднимание ног в висе. |
| 37 | Упражнения на гимнастическом бревне | 1 |  |  | Изучение нового материала | Ходьба и бег. Комплекс ОРУ в парах. Наклон вперёд из положения сидя. Упражнения на гимнастическом бревне. П/и «Вышибалы». |
| 38 | Круговая тренировка | 1 |  |  | Комбинированный урок | Беговая разминка. Круговая тренировка по станциям: прыжки через препятствия, поднимание туловища, отжимание от колена, подтягивание из положения лежа. Подвижная игра «Перестрелка» |
| 39 | Тестирование: поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек. | 1 |  |  | Контрольный урок | Комплекс ОРУ в движении. Различные виды ходьбы и бега. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек. на результат. Подвижная игра «Перестрелка» |
| 40 | Круговая тренировка | 1 |  |  | Комбинированный урок | Беговая разминка. Круговая тренировка по станциям: прыжки, поднимание туловища, силовые упражнения, упражнения на гибкость. Встречные эстафеты. |
| 41 | Преодоление полосы препятствия | 1 |  |  | Комбинированный урок | Ходьба и бег змейкой. Комплекс ОРУ с флажками. Преодоление полосы препятствия. Подвижная игра «Караси и щука». |
| 42 | Тестирование: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 1 |  |  | Контрольный урок | Комплекс ОРУ. Различные виды ходьбы и бега. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат. |
| 43 | Эстафеты с элементами гимнастики | 1 |  |  | Комбинированный урок | Ходьба и бег по заданию. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Эстафеты с элементами гимнастики. Подвижная игра «Вышибалы». |
| Спортивные и подвижные игры- 8 часов | | | | | | |
| 44 | Инструктаж по спортивным и подвижным играм. Ловля и передача мяча в движении и в парах | 1 |  |  | Изучение нового материала | Техника безопасности на уроках по спортивным и подвижным играм. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки. Ходьба и бег по заданию. Комплекс ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. |
| 45 | Ведение мяча с изменением направления и скорости | 1 |  |  | Изучение нового материала | Ходьба и бег по сигналу. Комплекс ОРУ с мячами. Развитие координации. Прыжки через скакалку. Ведение мяча с изменением направления. |
| 46 | Удары по воротам в футболе | 1 |  |  | Изучение нового материала | Разновидности ходьбы. Бег с заданием. Удары по воротам в футболе. Игра по упрощенным правилам «Мини-футбол». |
| 47 | Броски мяча через волейбольную сетку | 1 |  |  | Изучение нового материала | Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ с баскетбольными мячами. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Найди свое место» |
| 48 | Передача мяча через сетку разными способами | 1 |  |  | Изучение нового материала | Ходьба и бег по сигналу. Комплекс ОРУ с мячами. Развитие быстроты. Прыжки через скакалку. Передача мяча через сетку разными способами |
| 49 | Ведение мяча с изменением направления и скорости | 1 |  |  | Комбинированный  урок | Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра с баскетбольными мячами. |
| 50 | Спортивная игра «Футбол» | 1 |  |  | Комбинированный  урок | Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Развитие координации. Бег до 4 мин. Спортивная игра «Футбол» |
| 51 | Спортивная игра " Баскетбол" | 1 |  |  | Комбинированный  урок | Строевые упражнения. Ходьба на носках, на пятках. Комплекс ОРУ с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивная игра "Баскетбол" |
|  | Легкая атлетика – 17 часов | | | | | |
| 52 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетикой. Разновидности ходьбы и бега. | 1 |  |  | Комбинированный  урок | Строевые упражнения. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Игра на внимание. Комплекс ОРУ в движении. Разновидности ходьбы и бега. Бег на выносливость. Подвижная игра «Невод». |
| 53 | Сочетание различных видов ходьбы и бега | 1 |  |  | Изучение нового материала | Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. Комплекс ОРУ со скакалкой. Сочетание различных видов ходьбы и бега. Подвижная игра «Укради знамя». |
| 54 | Специальные беговые упражнения | 1 |  |  | Комбинированный  урок | Перестроения, повороты. Комплекс ОРУ. Многоскоки. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Пионербол». |
| 55 | Пробегание коротких отрезков | 1 |  |  | Комбинированный  урок | Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ с прыжками. Пробегание коротких отрезков. Развитие быстроты. Прыжковые упражнения. 3-минутный бег. |
| 56 | Тестирование: бег 30 м. | 1 |  |  | Контрольный урок | Ходьба с коротким, средним, длинным шагом. Бег до 5 мин. Комплекс ОРУ с набивным мячом. Бег 30 м на результат. Подвижная игра «Пятнашки». |
| 57 | Челночный бег 3х10м. Бег с ускорением. | 1 |  |  | Комбинированный  урок | Сочетание различных видов ходьбы. Бег до 6 мин. Челночный бег 3х10м. Бег с ускорением. Развитие быстроты. Комплекс ОРУ. Подвижная игра «Перестрелка». |
| 58 | Тестирование: челночный бег 3х10м | 1 |  |  | Контрольный урок | Ходьба с различным положением рук, под счёт учителя. Бег до 4 мин. Комплекс ОРУ с гантелями. Челночный бег 3х10м на результат. Подвижная игра «Перестрелка». |
| 59 | Разновидности прыжков. Многоскоки. | 1 |  |  | Комбинированный  урок | Разновидности ходьбы и бега. Бег с заданием по свистку. Комплекс ОРУ в движении. Разновидности прыжков. Многоскоки. Развитие выносливости. |
| 60 | Тестирование: прыжок в длину с места | 1 |  |  | Контрольный урок | Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ в движении. 6-минутный бег. Прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Укради знамя». |
| 61 | Кросс по пересечённой местности 1 км. | 1 |  |  | Комбинированный  урок | Строевые упражнения. Перестроения в 3 колонны. Комплекс ОРУ. Кросс 1 км. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Перестрелка». |
| 62 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  | Изучение нового материала | Ходьба и бег. Комплекс ОРУ с малым мячом. Развитие силы. Метание малого мяча на дальность. Кросс 1 км. Игры со скакалкой. |
| 63 | Метание малого мяча в цель | 1 |  |  | Изучение нового материала | Ходьба и бег с заданием. Бег до 7 мин. Комплекс ОРУ с обручем. Метание малого мяча в цель. Беговые эстафеты. |
| 64 | Бросок набивного мяча на заданное расстояние | 1 |  |  | Комбинированный  урок | Ходьба и бег. Комплекс ОРУ с обручем. Бросок набивного мяча на заданное расстояние. Круговые эстафеты. |
| 65 | Тестирование: метание мяча на дальность | 1 |  |  | Контрольный урок | Ходьба и бег. Комплекс ОРУ. Развитие силы. Метание мяча на дальность на результат. Подвижная игра «Охотники и утки» |
| 66 | Кросс 500 м. | 1 |  |  | Комбинированный  урок | Беговая разминка. Комплекс ОРУ в движении. Кросс 500 м. Развитие выносливости. Подвижная игра «Охотники и утки» |
| 67 | Бег с высокого старта 60 м. | 1 |  |  | Комбинированный  урок | Ходьба и бег по свистку. Комплекс ОРУ. Развитие координации. Эстафеты с элементами лёгкой атлетики. Бег с высокого старта 60 м. |
| 68 | Бег 60 м. Ускорения. | 1 |  |  | Комбинированный  урок | Ходьба и бег. 5-мин. бег. Комплекс ОРУ в парах. Развитие быстроты. Прыжки через скакалку. Бег 60 м. Ускорения. |