

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
на уровень начального общего образования
(срок реализации 4 года)

Пояснительная записка

Целью реализации основной образовательной программы общего начального образования по учебному предмету «Физическая культура» является усвоение содержания учебного предмета и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и основной образовательной программой основного начального общего образования образовательной организации.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится: 99 часов в 1 классе, 102 часа во 2-4 классах в год. Исходя из условий образовательной организации, в учебном плане школы третий час физкультуры в 1-4 классах выделяется на ритмику.

Программа по физической культуре рассчитана на 4 года - 405 часов, со следующим распределением часов:

- 1 год – 66 часов на физкультуру и 33 часа на ритмику;
- 2 год - 68 часов на физкультуру и 34 часа на ритмику;
- 3 год - 68 часов на физкультуру и 34 часа на ритмику;
- 4 год - 68 часов на физкультуру и 34 часа на ритмику;

Основной целью программы по физической культуре является 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;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Все школьники на основании медицинского заключения распределяются на три группы: основную, подготовительную и специальную. Основным критерием для включения в ту или иную медицинскую группу являются уровень здоровья и функциональное состояние организма. Для распределения в специальную медицинскую группу необходимо установление диагноза с обязательным учетом степени нарушения функций организма.

К основной медицинской группе при занятиях ФВ целиком относится группа здоровья I, а также частично группа здоровья II (в тех случаях, когда имеющееся заболевание не накладывает существенных ограничений на двигательный режим). Это школьники без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответствующую возрасту физическую подготовленность, а также учащиеся с незначительными (чаще функциональными) отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Например: умеренно выраженная избыточная масса тела, некоторые функциональные нарушения органов и систем, дискинезия некоторых органов, кожно-аллергические реакции, уплощение стоп, слабо выраженная нейроциркуляторная дистония, легкие астенические проявления.

Отнесенным к этой группе разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе ФВ, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности. Им рекомендуются занятия видом спорта в спортивных кружках и секциях, группах ДЮСШ с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях, турнирах, спартакиадах, спортивных праздниках и т.п.

К подготовительной медицинской группе относятся дети II группы здоровья, имеющие отставание в физическом развитии; недостаточную физическую подготовленность; незначительные отклонения в состоянии здоровья. Специальная цель ФВ детей с недостаточным физическим и двигательным развитием (подготовительная группа) состоит в том, чтобы повысить их физическую подготовленность до нормального уровня. Ослабленное состояние здоровья можно наблюдать как остаточные явления после перенесенных острых заболеваний, при переходе их в хроническую стадию, при хронических заболеваниях в стадии компенсации. Дети занимаются физическими упражнениями по общей программе, но при этом требуется соблюдение ряда ограничений и специальных методических правил, в частности, им противопоказаны большие объемы физических нагрузок с высокой интенсивностью.

Технологии, используемые в обучении:

Здоровьесберегающие технологии, игровые технологии;

-Личностно – ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;

- Информационно – коммуникационные технологии – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Для более качественного освоения предметного содержания предмета физическая культура образовательный процесс подразделяются на три типа: с образовательно – познавательной, образовательно – предметной и образовательно – тренировочной направленностью:

- образовательно – познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного учебного материала;

- образовательно – предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, лыжной подготовки;

- образовательно – тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее влияния на развитие систем организма.

Формы и методы работы: Основные формы организации образовательной деятельности по предмету – уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). индивидуальные, групповые, работа в парах, в тройках, в четвёрках, обсуждение результатов.

Реализация на уроке целей, которые сформулировали в программе воспитания, обеспечение воспитывающего наполнения урока, предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих привлечению внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, инициирование обсуждения социально значимой информации, высказывания учащимися своего мнения, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;

- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, дидактического театра, дискуссий;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;

- разработка специальных уроков экскурсий, уроков в виртуальном музее;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений через проекты, предметные декады, олимпиады, турниры, викторины, квесты, игры-эксперименты, дискуссии и др;
- демонстрация примеров гражданского поведения, проявления добросердечности через подбор текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения, анализ поступков людей и др;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения, принципы учебной дисциплины, амоорганизации, взаимоконтроль и самоконтроль.

Формы промежуточной аттестации: входящий контроль включает в себя тестирование(мониторинг), позволяющее сформировать необходимые сведения об уровне подготовки ребёнка; промежуточный контроль (соревнование) проводится в середине года, позволяет отследить уровень физической подготовки за полгода; итоговый контроль(соревнование, мониторинг физического развития).

Учебник:

1. Т.В.Петрова,Ю.А.Копылов,Н.В.Полянская,С.С.Петров.Физическая культура: 1-2, класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений.-М.:Вентана-Граф,2011.-95с.:ил.
2. Т.В.Петрова,Ю.А.Копылов,Н.В.Полянская,С.С.Петров.Физическая культура: 3-4, класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений.-М.:Вентана-Граф,2011.-95с.:ил.

Пособие для педагога:

1. Программа физического воспитания 1-11классов. Лях В.И. Зданевич А.А. Москва «Просвещение» 2008г.
2. Здоровьесберегающие технологии. Ковалько В.И. 2004 Москва
3. Рабочие программы ФГОС Физическая культура В.И.Лях М.Я.Виленский «Просвещение» 2014
4. Программа физического воспитания 1-4классов. МатвеевА.П. Москва «Просвещение» 2008г.
5. Казакова,Т.Н. Технологии здоровьесбережения в образовательном учреждении: Методическое пособие. -Москва: Чистые пруды 2007.
6. Водяницкая,О. Медицинский контроль за школьниками, занимающимися физкультурой и спортом.-Москва: Здоровье детей, 2014.
7. Шклярова, О. Важная составляющая образования.- Москва: Здоровье детей,2014.

Электронные образовательные ресурсы:

- 1 .Сайт «ПроШколу» <http://www.proshkolu.ru/>
- 2 2.Сайт «Открытый урок.рф» www.festival.1september.ru
- 3 3.Сайт «Педсовет» <http://pedsovet.alledu.ru/>
- 4 4.Сайт «Википедия» <https://ru.wikipedia.org/wiki/>

Контрольно-измерительные материалы: В разделе «Приложения» представлены образцы мониторинга, нормативы.

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

ФГОС основного общего образования устанавливает требования к результатам освоения учебного предмета:

личностным, метапредметным, предметным.

В таблице 1 представлены планируемые результаты – личностные и метапредметные по учебному предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные и метапредметные результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты		
Личностные	Метапредметные	Предметные
<ul style="list-style-type: none">Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и	<ul style="list-style-type: none">Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и	<ul style="list-style-type: none">Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;излагать факты истории развития физической культуры,характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

<p>общие интересы.</p>	<p>отдых в процессе ее выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • — анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; • — видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; • — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; • — управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> • — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; • — бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; • — организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; • — характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; • — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • — в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; • — подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; • — находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; • — выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
------------------------	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> — выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; — выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
--	--	---

В таблице 2 представлены планируемые предметные результаты по учебному предмету «Плавание».

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета, курса

Планируемые результаты		
Предметные		
Содержание предмета	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
	1 класс / 1 год обучения	
Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и 	<ul style="list-style-type: none"> выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

<p>Способы физкультурной деятельности</p>	<p>демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). • отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; • организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; • измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей. • выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); • выполнять организующие строевые команды и приёмы; • выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); • выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); 	<ul style="list-style-type: none"> • вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; • целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; • выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
<p>Физическое совершенствование</p>		<ul style="list-style-type: none"> • сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; • выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; • играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; • плавать, в том числе спортивными способами; • выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. 	
	2класс / 2 год обучения	
Содержание предмета	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
Раздел «Знания о физической культуре» «Способы	<ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; • характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; • раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; • ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; • 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. <p>•вести тетрадь по физической культуре с</p>	<ul style="list-style-type: none"> • выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; • характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

<p>физкультурной деятельности»</p> <p>«Физическое совершенствование»</p>	<p>записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; • выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. • выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); • выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; • выполнять организующие строевые команды и приемы; • выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); • выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно); • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса); • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. 	<ul style="list-style-type: none"> • вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; • целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; • выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. <ul style="list-style-type: none"> • сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; • выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; • играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; • плавать, в том числе спортивными способами; • выполнять передвижения на лыжах
--	---	---

3 класс / 3 год обучения		
Содержание предмета	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<p>Раздел «Знания о физической культуре»</p> <p>«Способы физкультурной деятельности»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; • характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; • раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; • ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; • 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. • отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; • организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении 	<ul style="list-style-type: none"> • выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; • характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности. <p>• вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • целенаправленно отбирать физические упражнения

<p>«Физическое совершенствование»</p>	<p>(спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <ul style="list-style-type: none"> • измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой. • выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); • выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; • выполнять организующие строевые команды и приемы; • выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); • выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно); • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса); • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. 	<p>для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. <ul style="list-style-type: none"> • сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; • выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; • играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; • плавать, в том числе спортивными способами; • выполнять передвижения на лыжах
---------------------------------------	--	---

4класс / 4 год обучения		
Содержание предмета	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<p>Раздел «Знания о физической культуре»</p> <p>«Способы физкультурной деятельности»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; • характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; • раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; • ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; • 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. • отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; • организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении 	<ul style="list-style-type: none"> • выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; • характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности. • вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

<p>«Физическое совершенствование»</p>	<p>(спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <ul style="list-style-type: none"> • измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой. • выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); • выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; • выполнять организующие строевые команды и приемы; • выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); • выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно); • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса); • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. 	<ul style="list-style-type: none"> • целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; • выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. • сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; • выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; • играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; • плавать, в том числе спортивными способами; выполнять передвижения на лыжах
---------------------------------------	--	---

--	--	--

Содержание программы

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физической культуры

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

***Гимнастика с основами акробатики* 14ч.**

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

***Легкая атлетика* 21ч.**

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

***Лыжные гонки* 14ч.**

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

***Подвижные игры* 13ч.**

На материале раздела **«Гимнастика с основами акробатики»:** «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела **«Легкая атлетика»:** «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки — желуди — орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела *«Лыжные гонки»*: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела *«Спортивные игры»*:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.6ч.

Тематическое планирование по физической культуре с 1-4 класс.

Раздел программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Основные направления воспитательной деятельности
Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока				<p>Укрепление здоровья и разностороннее физическое совершенствование.</p> <p>Формирование и совершенствование свойств и качеств, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности.</p> <p>Подготовка к соревнованиям, участие в соревновательной деятельности и достижение максимально высоких спортивных результатов.</p> <p>Приобщение к ценностям физической культуры.</p> <p>Укрепление здоровья и разностороннее физическое совершенствование.</p>
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока				
Оценка эффективности занятий физической культурой					
Легкая атлетика	26	28	28	28	
Гимнастика с основами акробатики	12	14	14	14	
Лыжные гонки	12	14	14	14	
Подвижные игры и спортивные игры	16	12	12	12	
Ритмика	33	34	34	34	
Всего часов:	99	102	102	102	

Тематическое планирование по ритмике

Название раздела	Название темы	Воспитательная деятельность	Количество часов
4класс / 1год обучения			
Теория	Инструктаж по ТБ. Знакомство с ритмикой.	Ценности научного познания	1
Ритмическая гимнастика	Разминка	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	3
	Общеразвивающие упражнения		1
Ритмика и элементы музыкальной грамоты	Построения		2
	Музыкально-ритмические игры		2
Танцевальная азбука	Позиции и движения.	Ценности научного познания	2
	Экзерсис		2
Танец	«Джайв»	Эстетическое воспитание Трудовое воспитание	3
	«Сударушка»		3
	«Вальс»		5
	«Рилио»		2
	«Душа моя кадрили»	Гражданское воспитание	2
	«Кораблик детства»		3
Творческая деятельность	Урок-смотр	Патриотическое воспитание	2
	Видеозаписи танцев разных народов		1
3класс / 1 год обучения			
Теория	Инструктаж по ТБ. Знакомство с ритмикой.	Ценности научного познания	1
Ритмическая гимнастика	Разминка	Физическое воспитание,	3

	Общеразвивающие упражнения	формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	2
Ритмика и элементы музыкальной грамоты	Построения		2
Танцевальная азбука	Позиции и движения.		
	Экзерсис	Ценности научного познания	3
	Перекаты, стопы		1
Танец	«Новый год к нам мчится»	Экологическое воспитание	1
	«Сударушка»	Эстетическое воспитание Трудовое воспитание	2
	«Вару-Вару»		2
	«Вальс»		1
	«Школьные годы»	Гражданское воспитание	2
	«Музыкальный»		1
	«Счастливое детство»		2
Творческая деятельность	Урок-смотр		1
	Геометрические композиции	Ценности научного познания	1
	Имитация под музыку		2
	Видеозаписи танцев разных народов	Патриотическое воспитание	1
2класс / 1год обучения			
Теория	Инструктаж по ТБ. Знакомство с ритмикой.	Ценности научного познания	1
Ритмическая гимнастика	Разминка	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	3
	Общеразвивающие упражнения		
Ритмика и элементы музыкальной грамоты	Музыкально-ритмические игры		3
	Построения		
	Позиции и движения.		7

Танцевальная азбука	Перекаты, стопы		1
Танец	«Стирка»	Эстетическое воспитание	1
	«Полонез»	Трудовое воспитание	2
	«Полька»		2
	«Диско»		2
	«Лавата»		1
	«Вару-Вару»		2
	«Цветов»		2
Творческая деятельность	Урок-смотр		5
	Имитация под музыку		1
	Видеозаписи танцев разных народов	Патриотическое воспитание	1