

**Содержание.**

Раздел I Пояснительная записка

Раздел II Планируемые результаты

Раздел III Содержание учебного предмета

Раздел IV Календарно-тематическое планирование

Раздел V Оценочные и методические материалы

Раздел VI Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения.

**Раздел I Пояснительная записка.**

Рабочая программа по *физической культуре* для 1 класса разработана на основе:

1.Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.03.2016; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);

2.Примерная программа по учебным предметам. Начальная школа. ФГОС НОО;

3.Примерная программа по учебным предметам. Основная школа. ФГОС НОО;

4.Основная образовательная программа МБОУ Чекаловская ООШ на 2019-2020 уч. год

5.Положение МБОУ Чекаловская ООШ «О рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин» приказ № 41 от 21.05.2019 г

6.Постановления Правительства РФ «О переносе выходных дней в 2019-20 году». от 01.10.2018 N 1163, от 10 июля 2019 г. N 875

7.Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 345 от 28.12.2019 г «О федеральном перечне учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

8.Учебника учебное пособие для общеобразовательных организаций автор В.И. Лях.

«Просвещение» 2016г.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится в 1 классе – 99 ч.

В государственной программе В.И. Ляха и А.А Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную.

*В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, *региональный компонент* (лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть* выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

*Вариативная часть* включает в себя программный материал по спортивным играм на основе спортивных игр.

Распределение учебных тем на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1 классе составлено в соответствии с комплексной программой физического воспитания учащихся (В.И. Лях. и А.А.Зданевич.)

При этом вид данного материала *(лыжная подготовка)* заменена разделом «*кроссовая подготовка*», на изучение раздела спортивные игры добавлено \_\_ часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобразования науки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня, увеличено изучение программного материала в разделе спортивные игры.

В федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре, основных образовательных программ в объеме в установленном государственными образовательными стандартами. При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

***Цель обучения –*** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

***Задачи обучения:***

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* обучение методике движений;
* развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростносиловые, выносливость и гибкость) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Требования к образовательным результатам учащихся**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

* иметь представление:
  + о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
  + о способах изменения направления и скорости движения;
  + о режиме дня и личной гигиене;
  + о правилах составления комплексов утренней зарядки;
* уметь:
* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* играть в подвижные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* выполнять строевые упражнения;
* демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 500 м | Без учета времени | | | | | |

**РазделII. Планируемые результаты**

*Знания о физической культуре*

**Выпускник научится:**

* 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, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное 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.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *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.*

***Способы физкультурной деятельности***

**Выпускник научится:**

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Выпускник получит возможность научиться***:

* *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.*

***Физическое совершенствование***

**Выпускник научится:**

* 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 на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в баскетбол, футбол, волейбол и перестрелку по упрощённым правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

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

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

***Личностные результаты:***

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты:***

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

***Предметные результаты:***

* формирование первоначальных представлений **о** значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здо­ровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умением организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Раздел Ш. Содержание учебного предмета.

**Учебный план**

На курс «Физическая культура» в 1 классе отводится 99 часов, по 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнаукиот 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучаю­щихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр

**Физическое совершенствование**

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика сосновами акробатики**

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

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

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

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

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

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

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

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

**Легкая атлетика**

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

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

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

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

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

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

**Спортивные игры**

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

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

***Волейбол (пионербол***): подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название темы | Количество  часов | Сроки | Измерители  (форма) |
| 1 | Легкая атлетика | 10 |  | Учётный урок |
| 2 | Подвижные игры | 4 |  | Учётный урок |
| 3 | Кроссовая подготовка | 12 |  | Учётный урок |
| 4 | Гимнастика | 18 |  | Учётный урок |
| 5 | Подвижные игры | 8 |  | Учётный урок |
| 6 | Теоретическое занятие | 2 |  | Учётный урок |
| 7 | Спортивные игры | 16 |  | Учётный урок |
| 8 | Гимнастика | 11 |  | Учётный урок |
| 9 | Подвижные игры | 4 |  | Учётный урок |
| 10 | Легкая атлетика | 14 |  | Учётный урок |
|  | Итого: | 99часа |  |  |

**Раздел IV. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Урока | Раздел | | ТЕМА УРОКА | Дата  план | Дата  факт |
|
| 1 | Вводный урок  1 час | | Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. | 2.09 |  |
| 2 | Урок-игра  1 час | | Бег коротким, средним и длинным шагом. | 4.09 |  |
| 3 | Урок-эстафета  1 час | | Бег из разных исходных положений | 6.09 |  |
| 4 | Урок-игра  1 час | | Высокий старт с последующим ускорением | 9.09 |  |
| 5 | Зачётный урок  1 час | | Челночный бег 3х10м. | 11.09 |  |
| 6 | Урок-игра  1 час | | Прыжки по разметкам. Многоскоки.  *Режим дня и личная гигиена* | 13.09 |  |
| 7 | Урок-соревнование  1 час | | Прыжки в длину с места.  Игра «Пятнашки» | 16.09 |  |
| 8 | Зачётный урок 1час | | Прыжки в длину с места ,толчком двумя ногами. | 18.09 |  |
| 9 | Урок-эстафета  1 час | | Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами. | 20.09 |  |
| 10 | Зачётный урок 1 час | | Метание в цель. | 23.09 |  |
| 11 | Урок – игра  1 час | | Игра «К своим флажкам».  *.* | 25.09 |  |
| 12 | Урок-эстафета  1 час | | Игра «Быстро по местам». | 27.10 |  |
| 13 | Урок-игра  1 час | | Игра «Не оступись» | 30.09 |  |
| 14 | Урок соревнование  1 час | | Игра «Точно в мишень»  *Правила организации и проведения игр.* | 2.10 |  |
| 15 | Урок-игра  1 час | | Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К соим флажкам». | 4.10 |  |
| 16 | Урок-игра  1 час | | Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами. | 7.10 |  |
| 17 | Урок-эстафета  1 час | | Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости. | 9.10 |  |
| 18 | Сюжет-ный урок  1 час | | Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин. | 11.10 |  |
| 19 | Урок-игра  1 час | | Т.Б. Равномерный бег до 4 мин.Развитие выносливости. | 14.10 |  |
| 20 | Урок-игра  1 час | | Т.Б. Равномерный бег до 5 мин. | 16.10 |  |
| 21 | Урок-игра  1 час | | Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б | 18.10 |  |
| 22 | Урок-эстафета  1 час | | Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками. | 21.10 |  |
| 23 | Урок-игра  1 час | | Т.Б.Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом. | 23.10 |  |
| 24 | Урок-эстафета  1 час | | Т.Б. Бег на выносливость 1000м. | 25.10 |  |
| 25 | Изучение нового материала  1 час | | Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу. В круг. Группировка. Игра «Лисы куры» | 6.11 |  |
| 26 | Изучение нового материала 1 час | | Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа не животе и из упора стоя на коленях. Игра «Змейка» | 8.11 |  |
| 27 | Урок-игра  1 час | | Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Иголка и нитка» | 11.11 |  |
| 28 | Урок-игра  1час | | Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Пройди бесшумно» | 13.11 |  |
| 29 | Урок-игра  1час | | Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Петрушка на скамейке». | 15.11 |  |
| 30 | Урок-игра  1час | | Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Кузнечики» | 18.11 |  |
| 31 | Изучение нового материала  1час | | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Прокати быстрее мяч». | 20.11 |  |
| 32 | Урок-игра 1 | | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Медвежата за медом». | 22.11 |  |
| 33 | Урок-игра1 | | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Раки» | 25.11 |  |
| 34 | Изучение нового материала  1 час | | Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка» | 27.11 |  |
| 35 | Урок-игра  1 час | | Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра Альпинисты». | 29.11 |  |
| 36 | Урок-игра1 час | | Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра  «Запрещенное движение» | 2.12 |  |
| 37 | урок.- игра 1час | | Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.  «Эстафета с обручами». | 4..12 |  |
| 38 | Урок-игра  1час | | Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.  Игра «Не урони мешочек», | 6.12 |  |
| 39 | Комплексный урок1час | | Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.  Игра «Ниточка и иголочка». | 9.12 |  |
| 40 | Изучение нового материала  1 час | | Подтягивание лежа на животе на гимнастической скамейке. Игра «Через холодный ручей», | 11.12 |  |
| 41 | Урок-игра 1час | | Подтягивание лежа на животе на гимнастической скамейке. Игра «Догонялки на марше», | 13.12 |  |
| 42 | Урок-игра 1час | | Подтягивание лежа на животе на гимнастической скамейке. Игра эстафета «Веревочка под ногами» | 16.12 |  |
| 43 | Изучение нового материала  1час | | Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай-поймай». | 18.12 |  |
| 44 | Урок игра 1час | | Строевые упражнения Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча» | 20.12 |  |
| 45 | Урок-эстафеты  1час | | ОРУ. Бросок мяча снизу на месте.  Игра «Передай другому» | 23.12 |  |
| 46 | Урок-игра  1час | | Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафета с мечами. Игра «Играй, играй- мяч не теряй» | 25.12 |  |
| 47 | Урок-игра 1час | | . Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами  Игра «У кого меньше мячей» | 27.12 |  |
| 48 | Урок-игра  1час | | Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафета с мечами. Игра «Играй, играй- мяч не теряй» | 10.01 |  |
| 49 | | Комплексный урок  1час | Строевые упражнения. ОРУ. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафета с мечами. Игра «Играй, играй- мяч не теряй» | 13.01 |  |
| 50 | | Урок-закрепление 1 час | Строевые упражнения. Передача мяча снизу на месте. Игра «Выстрел в небо». | 15.01 |  |
| 51 | | Изучение нового материала 1 час | Инструктаж по ТБ. Кок да и как возникли Ф,К. и спорт. Что такое олимпийские игры. | 17.01 |  |
| 52 | | Изучение нового материала 1 час | Спортивная одежда и обувь. Как правильно одеваться? Личный режим дня. | 20.01 |  |
| 53 | | Изучение нового материала 1 час | Инструктаж по ТБ. Футбол. Командные спортивные игры. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Зайцы в огороде» | 22.01 |  |
| 54 | | Урок-игра 1час | Футбол: удар по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. Игра «Точная передача». | 24.01 |  |
| 55 | | Урок-игра  1час | Футбол: удар по мячу, катящемуся навстречу. Передачи меча партнеру. Игра «Вызов номера» | 27.01 |  |
| 56 | | Урок- игра 1час | Футбол: передвижение с ведением мяча ногой. Игра «Зайцы в огороде» | 29.01 |  |
| 57 | | Урок-игра  1 час | Футбол: передвижение с ведением мяча ногой. Передачи мяча партнеру, Игра в мини футбол. | 31.01 |  |
| 58 | Изучение нового материала  1 час | | **Баскетбол:** разновидности бега; броски ловля мяча. Игра «Гуси лебеди» | 3.02 |  |
| 59 | Изучение нового материала  1 час | | Баскетбол: упражнения в парах на месте с мячом. Броски и ловля резинового мяча. Игра «У медведя во бору» | 5.02 |  |
| 60 | Урок-игра  1 час | | Баскетбол: упражнения в парах на месте с мячом. Броски и ловля резинового мяча. Игра «Змейка» | 7.02 |  |
| 61 | Урок-игра  1 час | | Баскетбол: упражнения в парах на месте с мячом. Броски мячом в щит.. Игра «Совушка». | 17.02 |  |
| 62 | Изучение нового материала 1 час | | Волейбол:(пионербол). Броски и ловля легкого волейбольного мяча в парах и тройках. Игра «Не урони мешочек». | 19.02 |  |
| 63 | Урок-игра 1 час | | Волейбол:(пионербол). Броски и ловля легкого волейбольного мяча в парах и тройках.  Игра «Альпинисты» | 21..02 |  |
| 64 | Изучение нового материала 1 час | | Волейбол: Приветствие команд». Перебрасывание мяча через сетку. Игра «Через холодный ручей» | 26.02 |  |
| 65 | Урок-игра  1 час | | Волейбол: Приветствие команд». Перебрасывание мяча через сетку. Игра «Пройди бесшумно» | 28.02 |  |
| 66 | Урок-игра  1 час | | Волейбол: Приветствие команд». Перебрасывание мяча через сетку. Игра «Смена мест» | 2.03 |  |
| 67 | Урок-игра  1час | | Волейбол: Эстафеты Перебрасывание мяча через сетку одной рукой. Игра «Знамя» | 4.03 |  |
| 68 | Урок-эстафета  1час | | Волейбол: Эстафеты Перебрасывание мяча через сетку одной рукой. Игра «Выбивной» | 6.03 |  |
| 69 | Изучение нового материала 1час | | Гимнастика Инструктаж по ТБ. Основные техники выполнения акробатических упражнений. Выполнение команд: «Шире шаг!», Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся» | 11.03 |  |
| 70 | Изучение нового материала 1час | | Гимнастика Инструктаж по ТБ. Основные техники выполнения акробатических упражнений. Выполнение команд: «Шире шаг!», Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся» | 13.03 |  |
| 71 | Урок-игра  1 час | | Строевые упражнения. О.Р.У. Эстафеты..Игра «Передай другому», «Два мороза». | 16.03 |  |
| 72 | Урок-игра  1 час | | Строевые упражнения. Эстафеты.Игра «Передай другому», «Два мороза». | 18.03 |  |
| 73 | Урок-игра  1 час | | Строевые упражнения. Эстафеты.Игра «Передай другому», «Два мороза». | 20.03 |  |
| 74 | Изучение нового материала | | Строевые упражнения. О.Р.У. Опорный прыжок на мостике. Эстафеты.Игра «К своим флажкам». | 3.04 |  |
| 75 | Урок игра  1 час | | Строевые упражнения. О.Р.У. Опорный прыжок на мостике. Эстафеты.  Игра «К своим флажкам». | 6.04 |  |
| 76 | Урок-игра  1 час | | Строевые упражнения. О.Р.У. Передвижение по гимнастической стенке вверх-вниз. Игра «Вызов номеров» | 8.04 |  |
| 77 | Урок-игра  1 час | | Строевые упражнения. О.Р.У. Ползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья. Игра «Кошки мышки» | 10.04 |  |
| 78 | Урок-игра  1 час | | Строевые упражнения. О.Р.У.  Танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег, шаги «полька» | 13.04 |  |
| 79 | Урок-игра  1 час | | Строевые упражнения. О,Р,У. Перекаты назад из седа в группировке и обратно. Игра «Вызов номеров» | 15.04 |  |
| 80 | Урок-игра  1 час | | Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Пятнашки», «Шмель». | 17.04 |  |
| 81 | Урок-игра  1 час | | Игры «Лисы и куры», «Гуси лебеди». | 20.04 |  |
| 82 | Урок-игра  1 час | | Игры «Прыгающие воробушки», «Лес, болото, озеро» | 22.04 |  |
| 83 | Урок-игра  1 час | | Игры «К своим флажкам», «Ночная охота». | 24.04 |  |
| 84 | Урок-игра  1 час | | Инструктаж по ТБ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. Подвижная игра «К своим флажкам» | 27.04 |  |
| 85 | Урок-эстафета  1 час | | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60м. Эстафеты. | 29.04 |  |
| 86 | Изучение нового материала  1час | | Строевые упражнения. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Упражнения на гимнастической скамейке. Игра «Знамя» | 4.05 |  |
| 87 | Урок игра  1час | | Строевые упражнения. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Упражнения на гимнастической скамейке.  Игра «Мышеловка». | 6.05 |  |
| 88 | Изучение нового материала  1час | | Строевые упражнения. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. | 8.05 |  |
| 89 | Урок-эстафета  1час | | Строевые упражнения. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты | 11.05 |  |
| 90 | Изучение нового материала  1час | | Строевые упражнения. Метание малого мяча в цель с места, с двух шагов. Игра «Точный расчет» | 13..05 |  |
| 91 | Урок игра  1час | | Строевые упражнения. Метание малого мяча в цель с места, с двух шагов. Игра «Точный расчет» | 15.05 |  |
| 92 | Урок-игра  1час | | Строевые упражнения. ОРУ с набивным мячом. Метание малого мяча в цель с 3-4 метров. Игра «Метко в цель» | 18.05 |  |
| 93 | Урок-игра  1ч | | Строевые упражнения. ОРУ с набивным мячом. Прыжки с места на дальность. ОРУ метание теннисного мяча в цель. Эстафеты. Игра «Море волнуется раз! Подвижная игра «Два мороза» | 20.05 |  |
| 94 | Урок-игра  1час | | Строевые упражнения. ОРУ с обручем. Прыжки с места на дальность.  Игра «Точно в мишень» Строевые упражнения. ОРУ метание теннисного мяча в цель. Эстафеты. Игра «Море волнуется раз!  Игра «Третий лишний» | 22.05 |  |
| 95 | Урок-игра  1час | | Строевые упражнения. ОРУ с обручем. Прыжки с места на дальность.  Игра «Точно в мишень» Общеразвивающие физические упражнения для рук, туловища и ног. Физические упражнения с предметами. Мое здоровье: отдых летом. Инструктаж по ТБ. | 25.05 |  |

**Раздел V. Оценочные и методические материалы.**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

*Классификация ошибок и недочетов,влияющих на снижение оценки*

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

-       старт не из требуемого положения;

-       отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

-       бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

-      несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Раздел VI. Описание материально-техническое и учебно – методического обеспечение.**

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

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

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

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

Таблица

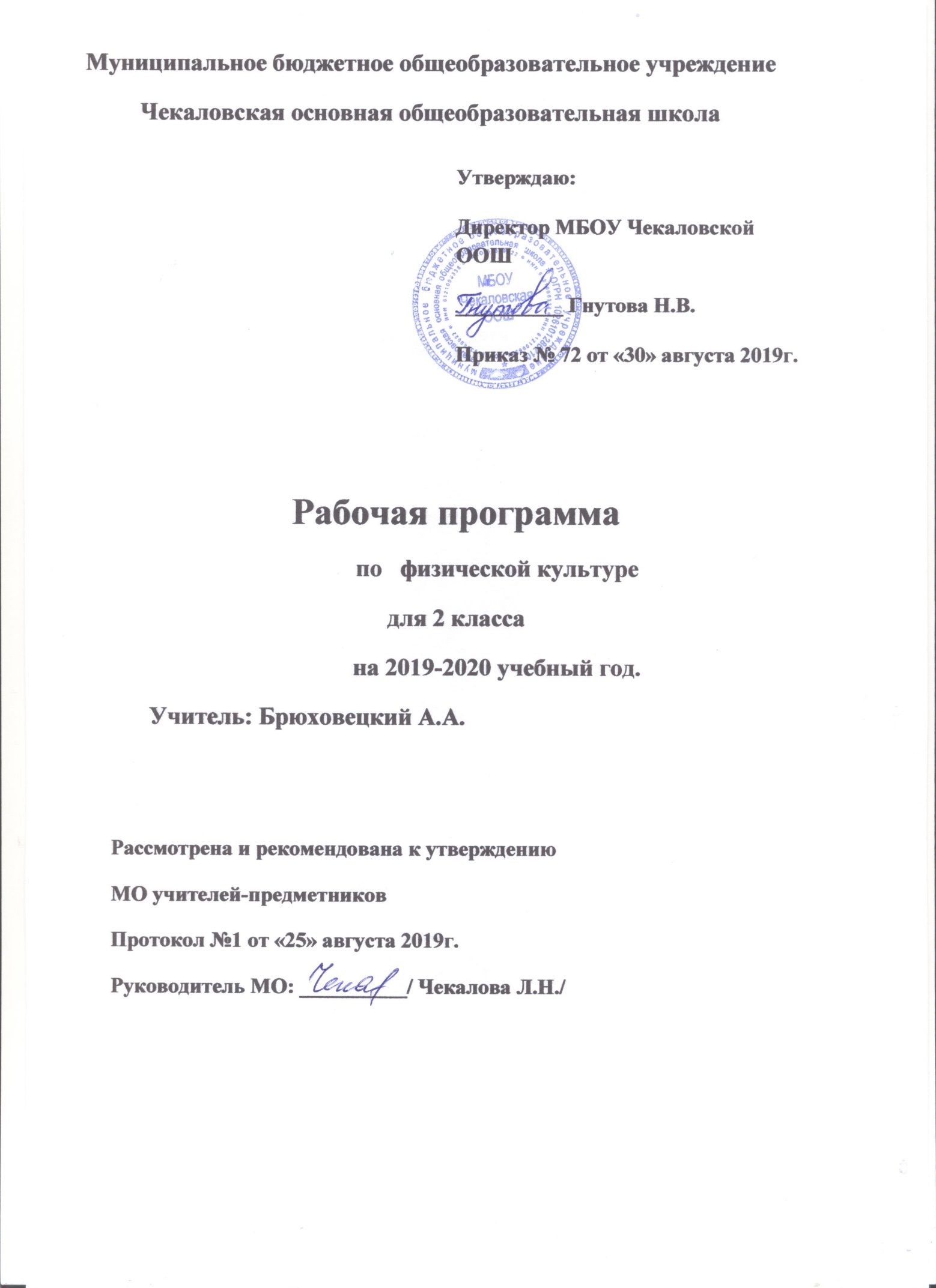
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| 1. | Основнаялитературадля  учителя |  |
| 1.1. | Стандарт  начального общего образования по физической культуре | Д |
| 1.2. | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2010. | Д |
| 1.3. | Рабочая программа по физической культуре | Д |
| 2. | Дополнительнаялитературадляучителя |  |
| 2.1. | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Ф |
| 2.2. | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт,  1998. | Д |
| 2.3. | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории  и методики физического воспитания 2001г. | Д |
| 3. | Дополнительнаялитературадляобучающихся |  |
| 3.1. | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |
| 4. | Техническиесредстваобучения |  |
| 4.1. | Музыкальныйцентр | Д |
| 4.2. | Аудиозаписи | Д |
| 5. | Учебно-практическоеоборудование |  |
| 5.1. | Бревногимнастическоенапольное | П |
| 5.2. | Козелгимнастический | П |
| 5.3. | Канатдлялазанья | П |
| 5.4. | Перекладинагимнастическая (пристеночная) | П |
| 5.5. | Стенкагимнастическая | П |
| 5.6. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной  4 м) | П |
| 5.7. | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 5.8. | Мячи:  набивные весом 1 кг, малый  мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 5.9. | Палкагимнастическая | К |
| 5.10. | Скакалкадетская | К |
| 5.11. | Матгимнастический | П |
| 5.12. | Гимнастическийподкидноймостик | Д |
| 5.13. | Кегли | К |
| 5.14. | Обручпластиковыйдетский | Д |
| 5.15. | Планка для прыжков в высоту | Д |
| 5.16. | Стойка для прыжков в высоту | Д |
| 5.17. | Флажки: разметочные с опорой, стартовые | Д |
| 5.18. | Лентафинишная |  |
| 5.19. | Рулеткаизмерительная | К |
| 5.20. | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям |  |
| 5.21. | Лыжи детские (с креплениями и палками) | П |
| 5.22. | Щитбаскетбольныйтренировочный | Д |
| 5.23. | Сетка для переноски и хранения мячей | П |
| 5.24. | Сеткаволейбольная | Д |
| 5.25. | Аптечка | Д |

 Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

****

**Содержание.**

Раздел I Пояснительная записка

Раздел II Планируемые результаты

Раздел III Содержание учебного предмета

Раздел IV Календарно-тематическое планирование

Раздел V Оценочные и методические материалы

Раздел VI Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения.

**Раздел I Пояснительная записка.**

Рабочая программа по *физической культуре* для 2 класса разработана на основе:

1.Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.03.2016; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);

2.Примерная программа по учебным предметам. Начальная школа. ФГОС НОО;

3.Примерная программа по учебным предметам. Основная школа. ФГОС НОО;

4.Основная образовательная программа МБОУ Чекаловская ООШ на 2019-2020 уч. год

5.Положение МБОУ Чекаловская ООШ «О рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин» приказ № 41 от 21.05.2019 г

6.Постановления Правительства РФ «О переносе выходных дней в 2019-20году». от 01.10.2018 N 1163, от 10 июля 2019 г. N 875

7.Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 345 от 28.12.2019 г «О федеральном перечне учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

8.Учебника учебное пособие для общеобразовательных организаций автор В.И. Лях.

«Просвещение» 2016г.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится в 2 классе – 102 часа в год, (3 часа в неделю).

В государственной программе В.И. Ляха и А.А Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную.

*В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, *региональный компонент* (лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть* выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

*Вариативная часть* включает в себя программный материал по спортивным играм на основе спортивных игр.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения ложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебных тем на прохождение базовой части программного материала по физической культуре 2 класса составлено в соответствии с комплексной программой физического воспитания учащихся (В.И. Лях. и А.А.Зданевич.)

При этом вид данного материала *(лыжная подготовка)* заменена разделом «*кроссовая подготовка*», на изучение раздела спортивные игры добавлено \_\_ часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобразования науки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня, увеличено изучение программного материала в разделе спортивные игры.

Программа включает в себя содержание только урочных занятий по физической культуре.

В федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре, основных образовательных программ в объеме в установленном государственными образовательными стандартами. При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

***Цель обучения –*** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

***Задачи обучения:***

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* обучение методике движений;
* развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростносиловые, выносливость и гибкость) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

* иметь представление:
* о зарождении древних Олимпийских игр;
* о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
* о правилах проведения закаливающих процедур;
* об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
* уметь:
* определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
* вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
* выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
* выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
* выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
* демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 500 м | Без учета времени | | | | | |

**Раздел II. Планируемые результаты**

Знания о физической культуре

**Выпускник научится:**

* 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, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное 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.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *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.*

***Способы физкультурной деятельности***

**Выпускник научится:**

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Выпускник получит возможность научиться***:

* *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.*

***Физическое совершенствование***

**Выпускник научится:**

* 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 на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в баскетбол, футбол, волейбол и перестрелку по упрощённым правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

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

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

***Личностные результаты:***

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты:***

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

***Предметные результаты:***

* формирование первоначальных представлений **о** значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здо­ровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умением организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

*Знания о физической культуре*

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

*Способы физкультурной деятельности*

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

*Физическое совершенствование*

*Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

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

*Легкая атлетика*

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

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

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

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

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

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

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

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

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название темы | Количество  часов | Сроки | Измерители  (форма) |
| 1 | Легкая атлетика | 10 |  | Учётный урок. Контрольные упражнения(2) |
| 2 | Подвижные игры | 4 |  |  |
| 3 | Кроссовая подготовка | 13 |  | Учётный урок |
| 4 | Теоретическое занятие | 1 |  | Учётный урок |
| 5 | Гимнастика | 24 |  | Учётный урок(2) |
| 6 | Теоретическое занятие | 2 |  | Контрольные упражнения(2) Учётный урок |
| 7 | Спортивные игры | 18 |  |  |
| 8 | Легкая атлетика | 13 |  | Контрольные упражнения(6) Учётный урок |
| 9 | Теоретическое занятие | 1 |  |  |
| 10 | Подвижные игры | 16 |  |  |
|  | Итого: | 102часа |  |  |

**Раздел IV. Календарно-тематическое планирование**

**(102 часа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Урока | | Раздел | ТЕМА УРОКА | Дата  план | Дата  факт |
|
| 1 | | Вводный урок  1 час | Т/Б на занятиях спортивными играми. Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. | 2.09 |  |
| 2 | | Урок-игра  1 час | Бег коротким, средним и длинным шагом. | 5.09 |  |
| 3 | | Урок-эстафета  1 час | Бег из разных исходных положений | 7.09 |  |
| 4 | | Урок-игра  1 час | Высокий старт с последующим ускорением | 9.09 |  |
| 5 | | Зачётный урок  1 час | Челночный бег 3х10м. | 12.09 |  |
| 6 | | Урок-игра  1 час | Прыжки в длину с места. | 14.09 |  |
| 7 | | Урок-соревнование 1 час | Прыжки по разметкам. Многоскоки. | 16.09 |  |
| 8 | | Зачётный урок 1час | Прыжки в длину с места ,толчком двумя ногами. | 19.09 |  |
| 9 | | Урок-эстафета  1 час | Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами. | 21.09 |  |
| 10 | | Зачётный урок 1 час | Метание в цель. | 23.09 |  |
| 11 | Урок – игра  1 час | | Инструктаж по технике безопасности Игра «К своим флажкам».  *.* | 26 09 |  |
| 12 | Урок-эстафета  1 час | | Игра «Быстро по местам». | 28.09 |  |
| 13 | Урок-игра  1 час | | Игра «Не оступись» | 30.09 |  |
| 14 | Урок соревнование 1 час | | Игра «Точно в мишень» *Правила организации и проведения игр.* | 3.10 |  |
| 15 | | Урок-игра  1 час | Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам». | 5.10 |  |
| 16 | | Урок-игра  1 час | Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами. | 7.10 |  |
| 17 | | Урок-эстафета  1 час | Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости. | 10.10 |  |
| 18 | | Сюжет-ный урок 1 час | Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин. | 12.09 |  |
| 19 | | Урок-игра  1 час | Т.Б. Равномерный бег до 4 мин.Развитие выносливости. | 14.10 |  |
| 20 | | Урок-игра  1 час | Т.Б. Равномерный бег до 5 мин. | 17.10 |  |
| 21 | | Урок-игра  1 час | Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км. | 19.10 |  |
| 22 | | Урок-эстафета  1 час | Т.Б. Равномерный бег до 5 мин. | 21.10 |  |
| 23 | | Урок-игра  1 час | Кросс по слабо пересеченной местности. | 24.10 |  |
| 24 | | Урок-эстафета  1 час | Преодоление полосы препятствий. Эстафета. | 26.10 |  |
| 25 | | Урок-игра  1 час | Т.Б. на занятиях спортивными играми футбол | 7.11 |  |
| 26 | Урок-игра  1 час | | Т.Б. Удар по катящемуся мячу. | 9.11 |  |
| 27 | Урок-игра  1 час | | Т.Б.Построение в шеренгу и в колону.  Игра «Становись-разойдись» | 11.11 |  |
| 28 | Урок-игра  1час | | Строевые упражнения  Игра «Проверь себя» | 14.11 |  |
| 29 | Урок-игра  1час | | Т.Б.Размыкание и смыкание в шеренге и колоне на месте.  Игра «Смена мест» | 16.11 |  |
| 30 | Урок-игра  1час | | Перекаты в группировке | 18.11 |  |
| 31 | Урок-игра  1час | | Упор присев, лёжа, стоя на коленях.  Игра «Раки» | 21.11 |  |
| 32 | Урок-игра 1 | | Сед ноги врозь, сед углом руки за голову. | 23.11 |  |
| 33 | Урок-игра1 | | Передвижение по гимнастической стенке. | 25.11 |  |
| 34 | Урок-игра  1 час | | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания | 28.11 |  |
| 35 | Урок игра  1 час | | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке | 30.11 |  |
| 36 | Урок-соревнование 1 час | | Эстафеты с обручем. Игра «Совушка». | 2.12 |  |
| 37 | Урок- игра 1час | | Игра «Не урони мешочек». | 5.12 |  |
| 38 | Урок-игра  1час | | Бросок и ловля мяча на месте.  *Упражнения для формирования правильной осанки.* | 7.12 |  |
| 39 | | Урок-игра  1час | Ведение мяча на месте.  *Правила поведения на уроках физической культуры.* | 9.12 |  |
| 40 | | Урок-игра  1 час | . Ловля мяча на месте и в движении.  *Значение закаливания для укрепления здоровья.* | 12.12 |  |
| 41 | | Урок-игра  1 час | Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. | 14.12 |  |
| 42 | | Урок-игра  1 час | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». | 16.12 |  |
| 43 | | Урок-игра  1час | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. | 19.12 |  |
| 44 | | Урок-игра  1час | Ведение мяча по прямой (шагом и бегом).  Игра «Передай другому» | 21.12 |  |
| 45 | | Урок-игра  1час | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) | 23.12 |  |
| 46 | | Урок-игра  1час | Ведение мяча в парах.  Игра «У кого меньше мячей» | 26.12 |  |
| 47 | | Урок-игра 1час | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) | 28.12 |  |
| 48 | | Урок-вводный 1час | Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов | 11.01 |  |
| 49 | урок  1час | | Закрепление. Акробатическая комбинация. | 13.01 |  |
| 50 | Урок 1час | | Совершенствование акробатических элементов | 16.01 |  |
| 51 | Урок-закреп-ление 1час | | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания | 18.01 |  |
| 52 | Урок игра  1 час | | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | 20.01 |  |
| 53 | Урок  1час | | Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами. | 23.01 |  |
| 54 | Урок  1час | | Передвижение по гимнастической стенке. | 25.01 |  |
| 55 | Урок-игра  1час | | Упражнения на равновесие  *Измерение длины и массы тела* | 27.01 |  |
| 56 | Урок игра. 1час | | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. | 30.01 |  |
| 57 | Урок игра. 1час | | Игра «Бой петухов» | 1.02 |  |
| 58 | | Урок-игра  1 час | Игра «У медведя во бору»  Эстафеты с мячом | 3.02 |  |
| 59 | | урок  1 час | Игра «Змейка» | 6.02 |  |
| 60 | | Изучение нового материала  1 час | Эстафеты с обручем. Игра «Совушка». | 8.02 |  |
| 61 | | Урок-игра  1 час | Игра «Не урони мешочек». | 10.02 |  |
| 62 | | Урок-игра  1 час | Игра «Альпинисты» | 13.02 |  |
| 63 | | Урок игра 1 час | Игра «Через холодный ручей» | 15.02 |  |
| 64 | | Урок –игра 1 час | Игра «Пройди бесшумно» | 17.02 |  |
| 65 | | Урок-игра  1 час | Баскетбол: упражнения в парах на месте с мячам. Броски мячом в щит. Игра «Знамя» | 20.02 |  |
| 66 | | Урок-игра  1 час | Волейбол: (пионербол). Броски и ловля лёгкого волейбольного мяча в парах и тройках. Игра «Монах». | 22.02 |  |
| 67 | | Урок-игра  1час | Волейбол: (пионербол). Броски и ловля лёгкого волейбольного мяча в парах и тройках. Игра «Монах». | 27.02 |  |
| 68 | | Урок-игра  1час | Волейбол: «Приветствие команд». Перебрасывание мяча через сетку. Игра «Знамя» | 29.02 |  |
| 69 | | Урок-игра  1час | Волейбол: «Приветствие команд». Перебрасывание мяча через сетку. Игра «Знамя» | 2.03 |  |
| 70 | | Урок-игра | Волейбол: Эстафеты Перебрасывание мяча через сетку. Игра «Знамя» | 5.03 |  |
| 71 | | Урок-игра | Волейбол: Эстафеты Перебрасывание мяча через сетку одной рукой. Игра «Знамя» | 7.03 |  |
| 72 | | Урок-группо-вой деятельности 1час | Волейбол: Эстафеты Перебрасывание мяча через сетку одной рукой. Игра «Выбивной» | 12.03 |  |
| 73 | | Урок-игра-1 час | Инструктаж по ТБ. Бег с изменениями направления, ритма и темпа. Бег 60 м. Эстафеты. | 14.03 |  |
| 74 | | Урок игра 1 час | Бег с изменениями направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты | 16.03 |  |
| 75 | | Урок игра 1 час | Бег с изменениями направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты | 19.03 |  |
| 76 | | Урок-игра-1 час | Строевые упражнения. ОРУ. Прыжки в длину и высоту с места. Запрыгивание на гимнастическую скамейку и спрыгивание. Игра «Знамя» | 30.03 |  |
| 77 | | Урок-игра-1 час | Строевые упражнения. ОРУ. Прыжки в длину и высоту с места. Запрыгивание на гимнастическую скамейку и спрыгивание. Игра «Знамя» | 2.04 |  |
| 78 | | Урок-игра-1 час | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза» | 4.04 |  |
| 79 | | Урок-игра  1 час | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза» | 6.04 |  |
| 80 | | Урок-игра  1 час | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза» | 9.04 |  |
| 81 | | Урок  1 час | Строевые упражнения. ОРУ. Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты. Игра «Море волнуется! | 11.04 |  |
| 82 | | Урок-игра  1 час | Метание малого мяча в цель с 3-4 метров. Метание набивного мяча из розных положений. Игра «Метко в цель» | 13.04 |  |
| 83 | | Урок-игра  1 час | Метание малого мяча в цель с 3-4 метров. Метание набивного мяча из розных положений. Игра «Метко в цель» | 16.04 |  |
| 84 | | Урок-игра  1 час | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза» | 18.04 |  |
| 85 | | Урок-игра  1 час | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороз». | 20.04 |  |
| 86 | | Урок1 час | Сердце и кровеносные сосуды. Личная гигиена. | 23.04 |  |
| 87 | | Урок-игра  1 час | Инструктаж по ТБ. Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. Игра «Играй- играй мяч не теряй». | 25.04 |  |
| 88 | | Урок-игра  1 час | Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. Игра «Мяч водящему». | 27.04 |  |
| 89 | | Урок-игра  1час | Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. П. Игра «У ого меньше мячей». | 30.04 |  |
| 90 | | Зачетный урок 1час | Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. Игра «Передал-садись» | 4.05 |  |
| 91 | | Урок-игра  1час | Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. | 7.05 |  |
| 92 | | Урок-игра  1час | Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. Игра «Передал-садись» | 11.05 |  |
| 93 | | Урок-игра  1час | Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй». Игры: Попади в обруч», «Мяч соседу» | 14.05 |  |
| 94 | | Урок игра  1час | Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй». Игры: Попади в обруч», «Мяч соседу» | 16.05 |  |
| 95 | | Урок-игра  1час | Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй». Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча» | 18.05 |  |
| 96 | | Урок 1час | Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег(по звуковому сигналу). Строевые упражнения. О.Р.У. Эстафеты, Игра «Третий лишний», «Два мороза» | 21.05 |  |
| 97 | | Урок-игра  1час | Остановка в широком шаге по сигналу при беге по сигналу при беге в среднем темпе.  Игра «Точно в мишень» Строевые упражнения. Эстафеты. Игры «Волк во рву», «К своим флажкам» | 23.05 |  |
| 98 | | Урок-игра1час | О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. Инструктаж по ТБ Мое здоровье: отдых летом. Игра «Кто быстрее | 25.05 |  |

**Раздел V. Оценочные и методические материалы.**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

*Классификация ошибок и недочетов,влияющих на снижение оценки*

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

-       старт не из требуемого положения;

-       отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

-       бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

-      несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

*Характеристика цифровой оценки (отметки)*

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 2 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Раздел VI. Описание материально-техническое и учебно – методического обеспечение.**

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

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

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

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

Таблица

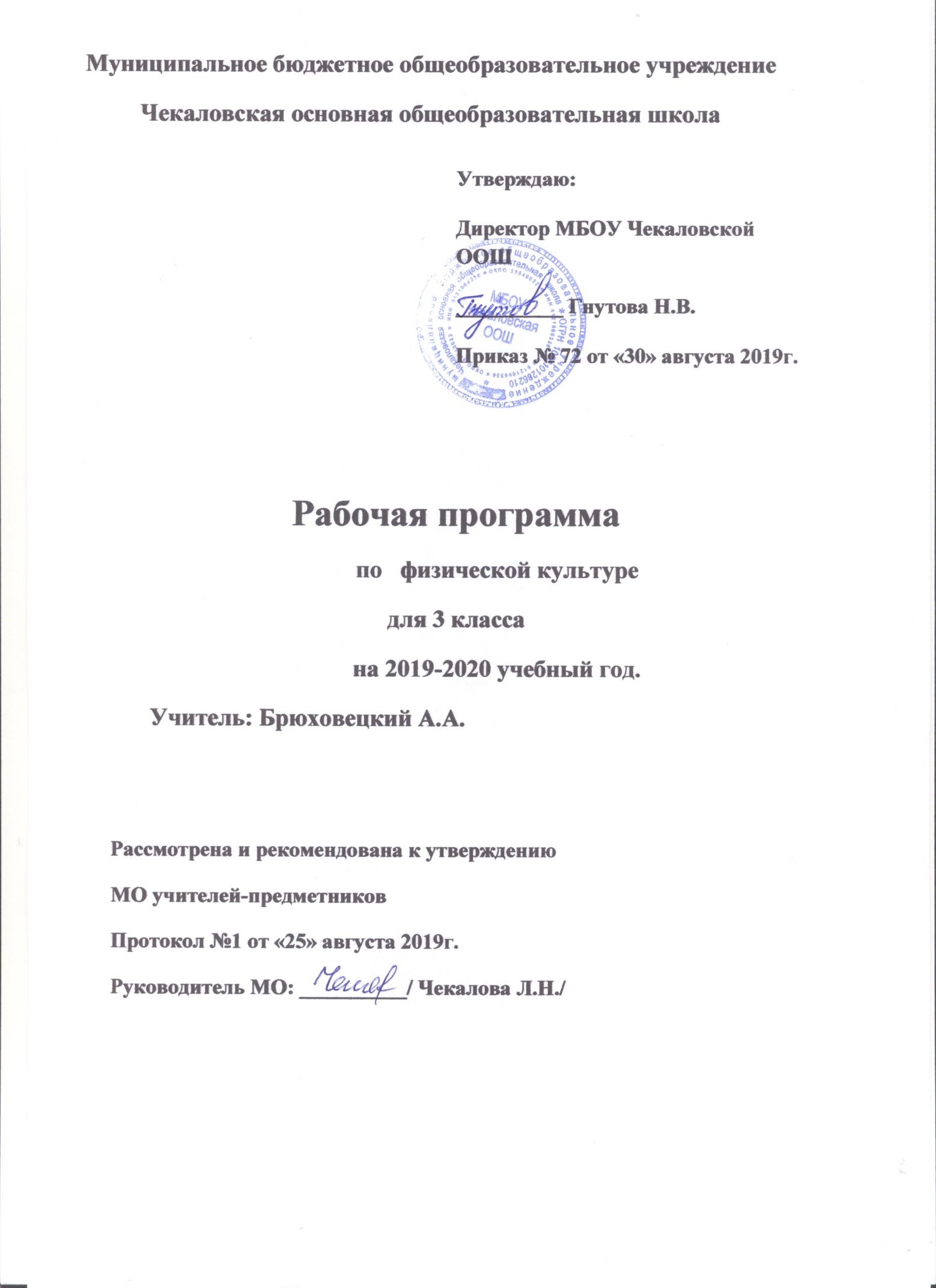
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| 1. | Основнаялитературадля  учителя |  |
| 1.1. | Стандарт  начального общего образования по физической культуре | Д |
| 1.2. | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2010. | Д |
| 1.3. | Рабочая программа по физической культуре | Д |
| 2. | Дополнительнаялитературадляучителя |  |
| 2.1. | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Ф |
| 2.2. | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт,  1998. | Д |
| 2.3. | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории  и методики физического воспитания 2001г. | Д |
| 3. | Дополнительнаялитературадляобучающихся |  |
| 3.1. | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |
| 4. | Техническиесредстваобучения |  |
| 4.1. | Музыкальныйцентр | Д |
| 4.2. | Аудиозаписи | Д |
| 5. | Учебно-практическоеоборудование |  |
| 5.1. | Бревногимнастическоенапольное | П |
| 5.2. | Козелгимнастический | П |
| 5.3. | Канатдлялазанья | П |
| 5.4. | Перекладинагимнастическая (пристеночная) | П |
| 5.5. | Стенкагимнастическая | П |
| 5.6. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной  4 м) | П |
| 5.7. | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 5.8. | Мячи:  набивные весом 1 кг, малый  мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 5.9. | Палкагимнастическая | К |
| 5.10. | Скакалкадетская | К |
| 5.11. | Матгимнастический | П |
| 5.12. | Гимнастическийподкидноймостик | Д |
| 5.13. | Кегли | К |
| 5.14. | Обручпластиковыйдетский | Д |
| 5.15. | Планка для прыжков в высоту | Д |
| 5.16. | Стойка для прыжков в высоту | Д |
| 5.17. | Флажки: разметочные с опорой, стартовые | Д |
| 5.18. | Лентафинишная |  |
| 5.19. | Рулеткаизмерительная | К |
| 5.20. | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям |  |
| 5.21. | Лыжи детские (с креплениями и палками) | П |
| 5.22. | Щитбаскетбольныйтренировочный | Д |
| 5.23. | Сетка для переноски и хранения мячей | П |
| 5.24. | Сеткаволейбольная | Д |
| 5.25. | Аптечка | Д |

 Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

****

**Содержание.**

Раздел I Пояснительная записка

Раздел II Планируемые результаты

Раздел III Содержание учебного предмета

Раздел IV Календарно-тематическое планирование

Раздел V Оценочные и методические материалы

Раздел VI Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения.

**Раздел I Пояснительная записка.**

Рабочая программа по *физической культуре* для 3 класса разработана на основе:

1.Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.03.2016; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);

2.Примерная программа по учебным предметам. Начальная школа. ФГОС НОО;

3.Примерная программа по учебным предметам. Основная школа. ФГОС НОО;

4 Основная образовательная программа МБОУ Чекаловская ООШ на 2019-2020 уч. год

5.Положение МБОУ Чекаловская ООШ «О рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин» приказ № 41 от 21.05.2019 г

6.Постановления Правительства РФ «О переносе выходных дней в 2019-20году». от 01.10.2018 N 1163, от 10 июля 2019 г. N 875

7.Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 345 от 28.12.2019 г «О федеральном перечне учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

8.Учебника учебное пособие для общеобразовательных организаций автор В.И. Лях.

«Просвещение» 2016г.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится в 3классе – 102 часа в год, (3 часа в неделю).

В государственной программе В.И. Ляха и А.А Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную.

*В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, *региональный компонент* (лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть* выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

*Вариативная часть* включает в себя программный материал по спортивным играм на основе спортивных игр.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения ложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебных тем на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 3 классе составлено в соответствии с комплексной программой физического воспитания учащихся (В.И. Лях. и А.А.Зданевич.)

При этом вид данного материала *(лыжная подготовка)* заменена разделом «*кроссовая подготовка*», на изучение раздела спортивные игры добавлено \_\_ часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобразования науки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня, увеличено изучение программного материала в разделе спортивные игры.

Программа включает в себя содержание только урочных занятий по физической культуре.

В федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре, основных образовательных программ в объеме в установленном государственными образовательными стандартами. При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

***Цель обучения –*** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

***Задачи обучения:***

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* обучение методике движений;
* развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростносиловые, выносливость и гибкость) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Требования к образовательным результатам учащихся**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

* иметь представление:
* о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
* о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
* об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
* уметь:
* составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
* выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
* проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
* составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
* вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
* демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |

**Раздел II. Планируемые результаты**

*Знания о физической культуре*

**Выпускник научится:**

* 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, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное 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.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *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.*

***Способы физкультурной деятельности***

**Выпускник научится:**

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Выпускник получит возможность научиться***:

* *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.*

***Физическое совершенствование***

**Выпускник научится:**

* 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 на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в баскетбол, футбол, волейбол и перестрелку по упрощённым правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

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

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

***Личностные результаты:***

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты:***

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

***Предметные результаты:***

* формирование первоначальных представлений **о** значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здо­ровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умением организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Раздел 3. Содержание учебного предмета.

*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 вовремя и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

*Физическое совершенствование*

*Гимнастика с основами акробатики*

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

*Легкая атлетика*

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

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

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

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*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».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название темы | Количество  часов | Сроки | Измерители  (форма) |
| 1 | Легкая атлетика | 10 |  | Учётный урок |
| 2 | Подвижные игры | 4 |  |  |
| 3 | Кроссовая подготовка | 13 |  | Учётный урок |
| 4 | Теоретическое занятие | 2 |  | Контрольное упражнение |
| 5 | Гимнастика | 22 |  | Учётный урок |
| 6 | Теоретическое занятие | 2 |  | Учётный урок |
| 7 | Спортивные игры | 19 |  |  |
| 8 | Легкая атлетика | 13 |  | Контрольные упражнения (6). Учётный урок |
| 9 | Теоретическое занятие | 1 |  | Учётный урок |
| 10 | Подвижные игры | 16 |  |  |
|  | Итого: | 102часа |  |  |

**Раздел IV. Календарно-тематическое планирование (102 часа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Урока | | Раздел | ТЕМА УРОКА | Дата  план | Дата  факт |
|
| 1 | | Вводный урок  1 час | Т/Б на занятиях спортивными играми. Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. | 2.09 |  |
| 2 | | Урок-игра  1 час | Бег коротким, средним и длинным шагом. | 5.09 |  |
| 3 | | Урок-эстафета  1 час | Бег из разных исходных положений | 7.09 |  |
| 4 | | Урок-игра  1 час | Высокий старт с последующим ускорением | 9.09 |  |
| 5 | | Зачётный урок  1 час | Челночный бег 3х10м. | 12.09 |  |
| 6 | | Урок-игра  1 час | Прыжки в длину с места. | 14.09 |  |
| 7 | | Урок-соревнование 1 час | Прыжки по разметкам. Многоскоки. | 16.09 |  |
| 8 | | Зачётный урок 1час | Прыжки в длину с места ,толчком двумя ногами. | 19.09 |  |
| 9 | | Урок-эстафета  1 час | Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами. | 21.09 |  |
| 10 | | Зачётный урок 1 час | Метание в цель. | 23.09 |  |
| 11 | Урок – игра  1 час | | Инструктаж по технике безопасности Игра «К своим флажкам».  *.* | 26 09 |  |
| 12 | Урок-эстафета  1 час | | Игра «Быстро по местам». | 28.09 |  |
| 13 | Урок-игра  1 час | | Игра «Не оступись» | 30.09 |  |
| 14 | Урок соревнование 1 час | | Игра «Точно в мишень» *Правила организации и проведения игр.* | 3.10 |  |
| 15 | | Урок-игра  1 час | Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам». | 5.10 |  |
| 16 | | Урок-игра  1 час | Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами. | 7.10 |  |
| 17 | | Урок-эстафета  1 час | Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости. | 10.10 |  |
| 18 | | Сюжет-ный урок 1 час | Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин. | 12.09 |  |
| 19 | | Урок-игра  1 час | Т.Б. Равномерный бег до 4 мин.Развитие выносливости. | 14.10 |  |
| 20 | | Урок-игра  1 час | Т.Б. Равномерный бег до 5 мин. | 17.10 |  |
| 21 | | Урок-игра  1 час | Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км. | 19.10 |  |
| 22 | | Урок-эстафета  1 час | Т.Б. Равномерный бег до 5 мин. | 21.10 |  |
| 23 | | Урок-игра  1 час | Кросс по слабо пересеченной местности. | 24.10 |  |
| 24 | | Урок-эстафета  1 час | Преодоление полосы препятствий. Эстафета. | 26.10 |  |
| 25 | | Урок-игра  1 час | Т.Б. на занятиях спортивными играми футбол | 7.11 |  |
| 26 | Урок-игра  1 час | | Т.Б. Удар по катящемуся мячу. | 9.11 |  |
| 27 | Урок-игра  1 час | | Т.Б.Построение в шеренгу и в колону.  Игра «Становись-разойдись» | 11.11 |  |
| 28 | Урок-игра  1час | | Строевые упражнения  Игра «Проверь себя» | 14.11 |  |
| 29 | Урок-игра  1час | | Т.Б.Размыкание и смыкание в шеренге и колоне на месте.  Игра «Смена мест» | 16.11 |  |
| 30 | Урок-игра  1час | | Перекаты в группировке | 18.11 |  |
| 31 | Урок-игра  1час | | Упор присев, лёжа, стоя на коленях.  Игра «Раки» | 21.11 |  |
| 32 | Урок-игра 1 | | Сед ноги врозь, сед углом руки за голову. | 23.11 |  |
| 33 | Урок-игра1 | | Передвижение по гимнастической стенке. | 25.11 |  |
| 34 | Урок-игра  1 час | | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания | 28.11 |  |
| 35 | Урок игра  1 час | | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке | 30.11 |  |
| 36 | Урок-соревнование 1 час | | Эстафеты с обручем. Игра «Совушка». | 2.12 |  |
| 37 | Урок- игра 1час | | Игра «Не урони мешочек». | 5.12 |  |
| 38 | Урок-игра  1час | | Бросок и ловля мяча на месте.  *Упражнения для формирования правильной осанки.* | 7.12 |  |
| 39 | | Урок-игра  1час | Ведение мяча на месте.  *Правила поведения на уроках физической культуры.* | 9.12 |  |
| 40 | | Урок-игра  1 час | . Ловля мяча на месте и в движении.  *Значение закаливания для укрепления здоровья.* | 12.12 |  |
| 41 | | Урок-игра  1 час | Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. | 14.12 |  |
| 42 | | Урок-игра  1 час | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». | 16.12 |  |
| 43 | | Урок-игра  1час | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. | 19.12 |  |
| 44 | | Урок-игра  1час | Ведение мяча по прямой (шагом и бегом).  Игра «Передай другому» | 21.12 |  |
| 45 | | Урок-игра  1час | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) | 23.12 |  |
| 46 | | Урок-игра  1час | Ведение мяча в парах.  Игра «У кого меньше мячей» | 26.12 |  |
| 47 | | Урок-игра 1час | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) | 28.12 |  |
| 48 | | Урок-вводный 1час | Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов | 11.01 |  |
| 49 | урок  1час | | Закрепление. Акробатическая комбинация. | 13.01 |  |
| 50 | Урок 1час | | Совершенствование акробатических элементов | 16.01 |  |
| 51 | Урок-закреп-ление 1час | | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания | 18.01 |  |
| 52 | Урок игра  1 час | | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | 20.01 |  |
| 53 | Урок  1час | | Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами. | 23.01 |  |
| 54 | Урок  1час | | Передвижение по гимнастической стенке. | 25.01 |  |
| 55 | Урок-игра  1час | | Упражнения на равновесие  *Измерение длины и массы тела* | 27.01 |  |
| 56 | Урок игра. 1час | | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. | 30.01 |  |
| 57 | Урок игра. 1час | | Игра «Бой петухов» | 1.02 |  |
| 58 | | Урок-игра  1 час | Игра «У медведя во бору»  Эстафеты с мячом | 3.02 |  |
| 59 | | урок  1 час | Игра «Змейка» | 6.02 |  |
| 60 | | Изучение нового материала  1 час | Эстафеты с обручем. Игра «Совушка». | 8.02 |  |
| 61 | | Урок-игра  1 час | Игра «Не урони мешочек». | 10.02 |  |
| 62 | | Урок-игра  1 час | Игра «Альпинисты» | 13.02 |  |
| 63 | | Урок игра 1 час | Игра «Через холодный ручей» | 15.02 |  |
| 64 | | Урок –игра 1 час | Игра «Пройди бесшумно» | 17.02 |  |
| 65 | | Урок-игра  1 час | Баскетбол: упражнения в парах на месте с мячам. Броски мячом в щит. Игра «Знамя» | 20.02 |  |
| 66 | | Урок-игра  1 час | Волейбол: (пионербол). Броски и ловля лёгкого волейбольного мяча в парах и тройках. Игра «Монах». | 22.02 |  |
| 67 | | Урок-игра  1час | Волейбол: (пионербол). Броски и ловля лёгкого волейбольного мяча в парах и тройках. Игра «Монах». | 27.02 |  |
| 68 | | Урок-игра  1час | Волейбол: «Приветствие команд». Перебрасывание мяча через сетку. Игра «Знамя» | 29.02 |  |
| 69 | | Урок-игра  1час | Волейбол: «Приветствие команд». Перебрасывание мяча через сетку. Игра «Знамя» | 2.03 |  |
| 70 | | Урок-игра | Волейбол: Эстафеты Перебрасывание мяча через сетку. Игра «Знамя» | 5.03 |  |
| 71 | | Урок-игра | Волейбол: Эстафеты Перебрасывание мяча через сетку одной рукой. Игра «Знамя» | 7.03 |  |
| 72 | | Урок-группо-вой деятельности 1час | Волейбол: Эстафеты Перебрасывание мяча через сетку одной рукой. Игра «Выбивной» | 12.03 |  |
| 73 | | Урок-игра-1 час | Инструктаж по ТБ. Бег с изменениями направления, ритма и темпа. Бег 60 м. Эстафеты. | 14.03 |  |
| 74 | | Урок игра 1 час | Бег с изменениями направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты | 16.03 |  |
| 75 | | Урок игра 1 час | Бег с изменениями направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты | 19.03 |  |
| 76 | | Урок-игра-1 час | Строевые упражнения. ОРУ. Прыжки в длину и высоту с места. Запрыгивание на гимнастическую скамейку и спрыгивание. Игра «Знамя» | 30.03 |  |
| 77 | | Урок-игра-1 час | Строевые упражнения. ОРУ. Прыжки в длину и высоту с места. Запрыгивание на гимнастическую скамейку и спрыгивание. Игра «Знамя» | 2.04 |  |
| 78 | | Урок-игра-1 час | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза» | 4.04 |  |
| 79 | | Урок-игра  1 час | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза» | 6.04 |  |
| 80 | | Урок-игра  1 час | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза» | 9.04 |  |
| 81 | | Урок  1 час | Строевые упражнения. ОРУ. Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты. Игра «Море волнуется! | 11.04 |  |
| 82 | | Урок-игра  1 час | Метание малого мяча в цель с 3-4 метров. Метание набивного мяча из розных положений. Игра «Метко в цель» | 13.04 |  |
| 83 | | Урок-игра  1 час | Метание малого мяча в цель с 3-4 метров. Метание набивного мяча из розных положений. Игра «Метко в цель» | 16.04 |  |
| 84 | | Урок-игра  1 час | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза» | 18.04 |  |
| 85 | | Урок-игра  1 час | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороз». | 20.04 |  |
| 86 | | Урок1 час | Сердце и кровеносные сосуды. Личная гигиена. | 23.04 |  |
| 87 | | Урок-игра  1 час | Инструктаж по ТБ. Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. Игра «Играй- играй мяч не теряй». | 25.04 |  |
| 88 | | Урок-игра  1 час | Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. Игра «Мяч водящему». | 27.04 |  |
| 89 | | Урок-игра  1час | Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. П. Игра «У ого меньше мячей». | 30.04 |  |
| 90 | | Зачетный урок 1час | Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. Игра «Передал-садись» | 4.05 |  |
| 91 | | Урок-игра  1час | Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. | 7.05 |  |
| 92 | | Урок-игра  1час | Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. Игра «Передал-садись» | 11.05 |  |
| 93 | | Урок-игра  1час | Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй». Игры: Попади в обруч», «Мяч соседу» | 14.05 |  |
| 94 | | Урок игра  1час | Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй». Игры: Попади в обруч», «Мяч соседу» | 16.05 |  |
| 95 | | Урок-игра  1час | Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй». Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча» | 18.05 |  |
| 96 | | Урок 1час | Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег(по звуковому сигналу). Строевые упражнения. О.Р.У. Эстафеты, Игра «Третий лишний», «Два мороза» | 21.05 |  |
| 97 | | Урок-игра  1час | Остановка в широком шаге по сигналу при беге по сигналу при беге в среднем темпе.  Игра «Точно в мишень» Строевые упражнения. Эстафеты. Игры «Волк во рву», «К своим флажкам» | 23.05 |  |
| 98 | | Урок-игра1час | О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. Инструктаж по ТБ Мое здоровье: отдых летом. Игра «Кто быстрее | 25.05 |  |

**Раздел V. Оценочные и методические материалы.**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

*Классификация ошибок и недочетов,влияющих на снижение оценки*

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

-       старт не из требуемого положения;

-       отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

-       бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

-      несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

*Характеристика цифровой оценки (отметки)*

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3 классае оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Раздел VI. Описание материально-техническое и учебно – методического обеспечение.**

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

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

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

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

Таблица

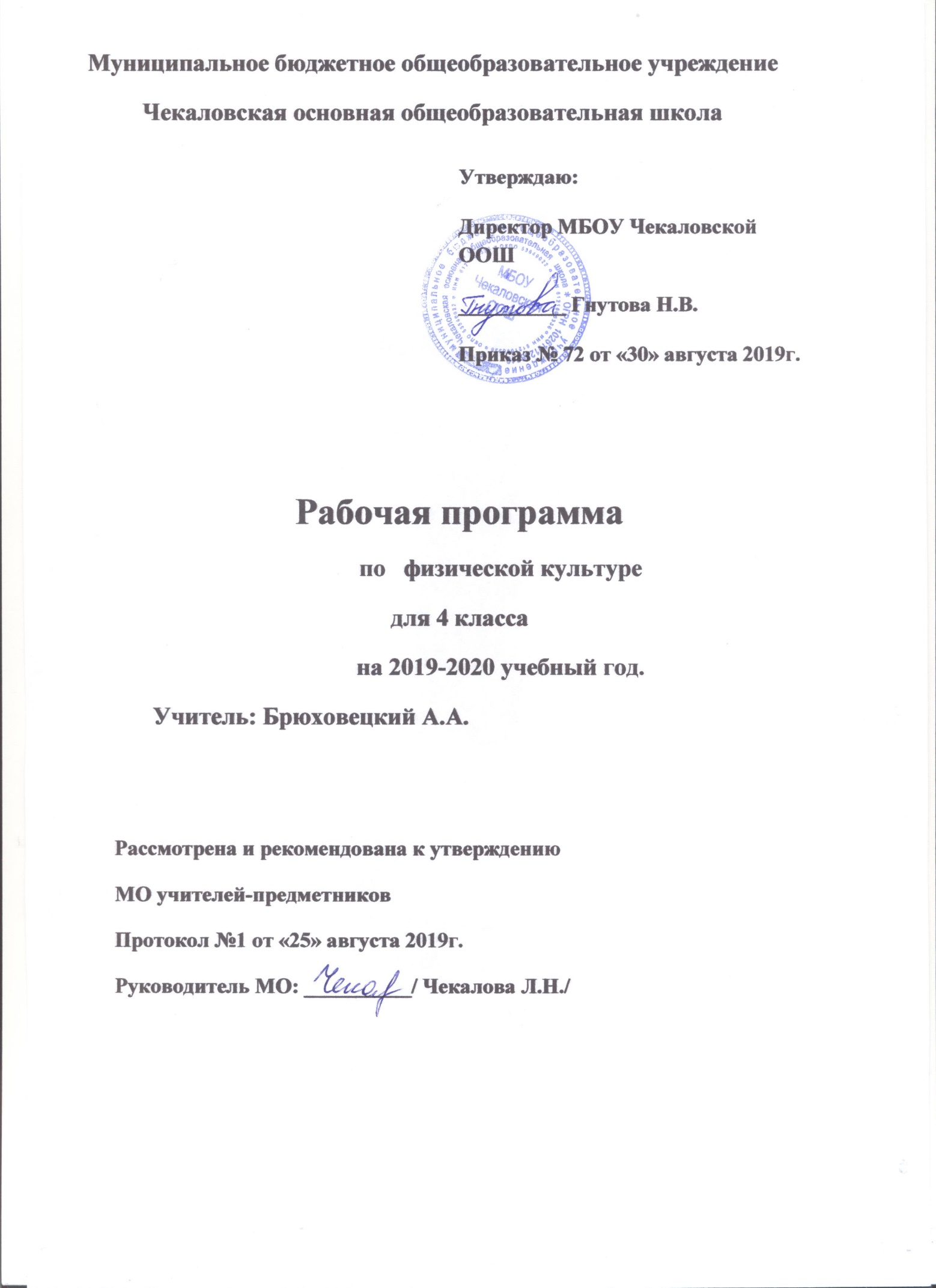
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| 1. | Основнаялитературадля  учителя |  |
| 1.1. | Стандарт  начального общего образования по физической культуре | Д |
| 1.2. | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2010. | Д |
| 1.3. | Рабочая программа по физической культуре | Д |
| 2. | Дополнительнаялитературадляучителя |  |
| 2.1. | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Ф |
| 2.2. | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт,  1998. | Д |
| 2.3. | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории  и методики физического воспитания 2001г. | Д |
| 3. | Дополнительнаялитературадляобучающихся |  |
| 3.1. | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |
| 4. | Техническиесредстваобучения |  |
| 4.1. | Музыкальныйцентр | Д |
| 4.2. | Аудиозаписи | Д |
| 5. | Учебно-практическоеоборудование |  |
| 5.1. | Бревногимнастическоенапольное | П |
| 5.2. | Козелгимнастический | П |
| 5.3. | Канатдлялазанья | П |
| 5.4. | Перекладинагимнастическая (пристеночная) | П |
| 5.5. | Стенкагимнастическая | П |
| 5.6. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной  4 м) | П |
| 5.7. | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 5.8. | Мячи:  набивные весом 1 кг, малый  мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 5.9. | Палкагимнастическая | К |
| 5.10. | Скакалкадетская | К |
| 5.11. | Матгимнастический | П |
| 5.12. | Гимнастическийподкидноймостик | Д |
| 5.13. | Кегли | К |
| 5.14. | Обручпластиковыйдетский | Д |
| 5.15. | Планка для прыжков в высоту | Д |
| 5.16. | Стойка для прыжков в высоту | Д |
| 5.17. | Флажки: разметочные с опорой, стартовые | Д |
| 5.18. | Лентафинишная |  |
| 5.19. | Рулеткаизмерительная | К |
| 5.20. | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям |  |
| 5.21. | Лыжи детские (с креплениями и палками) | П |
| 5.22. | Щитбаскетбольныйтренировочный | Д |
| 5.23. | Сетка для переноски и хранения мячей | П |
| 5.24. | Сеткаволейбольная | Д |
| 5.25. | Аптечка | Д |

 Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

****

**Содержание.**

Раздел I Пояснительная записка

Раздел II Планируемые результаты

Раздел III Содержание учебного предмета

Раздел IV Календарно-тематическое планирование

Раздел V Оценочные и методические материалы

Раздел VI Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения.

**Раздел I Пояснительная записка.**

Рабочая программа по *физической культуре* для 4 класса разработана на основе:

1.Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.03.2016; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);

2.Примерная программа по учебным предметам. Начальная школа. ФГОС НОО;

3.Примерная программа по учебным предметам. Основная школа. ФГОС НОО;

4.Основная образовательная программа МБОУ Чекаловская ООШ на 2019-2020 уч. год

5.Положение МБОУ Чекаловская ООШ «О рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин» приказ № 41 от 21.05.2019 г

6.Постановления Правительства РФ «О переносе выходных дней в 2019-20году». от 01.10.2018 N 1163, от 10 июля 2019 г. N 875

7.Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 345 от 28.12.2019 г «О федеральном перечне учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

8.Учебника учебное пособие для общеобразовательных организаций автор В.И. Лях.

«Просвещение» 2016г.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится в 4 классе – 102 часа в год, (3 часа в неделю).

В государственной программе В.И. Ляха и А.А Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную.

*В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, *региональный компонент* (лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть* выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

*Вариативная часть* включает в себя программный материал по спортивным играм на основе спортивных игр.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения ложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебных тем на прохождение базовой части программного материала по физической культуре 1-4 классов составлено в соответствии с комплексной программой физического воспитания учащихся (В.И. Лях. и А.А.Зданевич.)

При этом вид данного материала *(лыжная подготовка)* заменена разделом «*кроссовая подготовка*», на изучение раздела спортивные игры добавлено \_\_ часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобразования науки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня, увеличено изучение программного материала в разделе спортивные игры.

Программа включает в себя содержание только урочных занятий по физической культуре. Рабочая программа составлена на **4**года обучения.

В федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре, основных образовательных программ в объеме в установленном государственными образовательными стандартами. При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

***Цель обучения –*** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

***Задачи обучения:***

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* обучение методике движений;
* развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростносиловые, выносливость и гибкость) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Требования к образовательным результатам учащихся**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

* знать и 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. 4).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 500 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |

**Раздел II. Планируемые результаты**

*Знания о физической культуре*

**Выпускник научится:**

* 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, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное 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.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *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.*

***Способы физкультурной деятельности***

**Выпускник научится:**

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Выпускник получит возможность научиться***:

* *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.*

***Физическое совершенствование***

**Выпускник научится:**

* 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 на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в баскетбол, футбол, волейбол и перестрелку по упрощённым правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

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

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

***Личностные результаты:***

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты:***

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

***Предметные результаты:***

* формирование первоначальных представлений **о** значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здо­ровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умением организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

**Раздел III. Содержание учебного предмета**

*Знания о физической культуре*

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

*Способы физкультурной деятельности*

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

*Физическое совершенствование*

*Гимнастика с основами акробатики*

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

*Легкая атлетика*

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание»

*Низкий старт*

*Стартовое ускорение*

*Финиширование*

*Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* 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».

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название темы | Количество  часов | Сроки | Измерители  (форма) |
| 1 | Легкая атлетика | 10 |  | Учётный урок |
| 2 | Подвижные игры | 4 |  |  |
| 3 | Кроссовая подготовка | 13 |  | Учётный урок |
| 4 | Теоретическое занятие | 2 |  |  |
| 5 | Гимнастика | 22 |  | Учётный урок(2) |
| 6 | Теоретическое занятие | 3 |  | Контрольные упражнения (2). |
| 7 | Спортивные игры | 18 |  |  |
| 8 | Легкая атлетика | 14 |  | Контрольные упражнения (6). Учётный урок |
| 9 | Теоретическое занятие | 1 |  | Учётный урок |
| 10 | Подвижные игры | 15 |  |  |
|  | Итого: | 102часа |  |  |

**Раздел IV. Календарно-тематическое планирование (102 часа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Урока | Раздел | ТЕМА УРОКА | Дата  план | Дата  факт |
|
| 1 | Вводный урок 1 час | Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. | 2.09 |  |
| 2 | Урок-игра  1 час | Бег коротким, средним и длинным шагом. | 4.09 |  |
| 3 | Урок-эстафета  1 час | Бег из разных исходных положений | 6.09 |  |
| 4 | Урок-игра  1 час | Высокий старт с последующим ускорением | 9.09 |  |
| 5 | Зачётный урок 1 час | Челночный бег 3х10м. | 11.09 |  |
| 6 | Урок-игра  1 час | Челночный бег 3х10м. | 13.09 |  |
| 7 | Урок-соревнование 1 час | Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки» | 16.09 |  |
| 8 | Зачётный урок 1час | Прыжки в длину с места ,толчком двумя ногами. | 18.09 |  |
| 9 | Урок-эстафета  1 час | Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами. | 20.09 |  |
| 10 | Зачётный урок 1 час | Метание в цель. | 23.09 |  |
| 11 | Урок – игра  1 час | Игра «К своим флажкам». | 25.09 |  |
| 12 | Урок-эстафета  1 час | Игра «Быстро по местам». | 27.09 |  |
| 13 | Урок-игра  1 час | Игра «Не оступись» | 30.09 |  |
| 14 | Урок соревнование  1 час | Игра «Точно в мишень»  *Правила организации и проведения игр.* | 2.10 |  |
| 15 | Урок-игра  1 час | Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам». | 4.10 |  |
| 16 | Урок-игра  1 час | Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба.ОРУ с предметами. | 7.10 |  |
| 17 | Урок-эстафета  1 час | Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости. | 9.10 |  |
| 18 | Сюжетный урок1 час | Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин. | 11.10 |  |
| 19 | Урок-игра  1 час | Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости. | 14.10 |  |
| 20 | Урок-игра  1 час | Т.Б. Равномерный бег до 5 мин. | 16.10 |  |
| 21 | Урок-игра  1 час | Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б | 18.10 |  |
| 22 | Урок-эстафета  1 час | Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками. | 21.10 |  |
| 23 | Урок-игра1 час | Т.Б.Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом. | 23.10 |  |
| 24 | Урок-эстафета  1 час | Т.Б. Бег на выносливость 1000м. | 25.10 |  |
| 25 | Урок  1 час | Бег 5 минут.Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы.Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. | 6.11 |  |
| 26 | 1 час | Бег 5 минут.  Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы.  Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. | 8.11 |  |
| 27 | Урок-игра  1 час | Бег 6 минут.Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы.Игра «Волк во рву». Эстафета. | 11.11 |  |
| 28 | Урок-игра  1час | Бег 8 минут.  Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы.  Игра «Перебежка выручкой». | 13.11 |  |
| 29 | Урок-игра  1час | Кросс 500м. Игра «Гуси лебеди».Развитиевыносливости.Выявление работающих групп мышц. | 15.11 |  |
| 30 | Урок-игра  1час | Мышцы. Как правильно сохранить правильную осанку. | 18.11 |  |
| 31 | 1час | Мой организм. Закаливание. Физические качества: сила и выносливость. | 20.11 |  |
| 32 | Урок-игра 1 | Инструктаж по ТБ.Акробатика. Строевые упражнения. Выполнения команд: Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Спортивные эстафеты». | 22.11 |  |
| 33 | Урок-игра1 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. | 25.11 |  |
| 34 | Урок-игра  1 час | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. | 27.11 |  |
| 35 | Урок1 час | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. | 29.11 |  |
| 36 | Урок 1 час | Строевые упражнения Выполнения команд. Освоение техники выполнения акробатических упражнений. ОРУ, Игра «Спортивные эстафеты». Развитие координационных способностей. | 2.12 |  |
| 37 | урок- игра 1час | Строевые упражнения Выполнения команд. Освоение техники выполнения акробатических упражнений. ОРУ, Игра «Спортивные эстафеты». Развитие координационных способностей | 4.12 |  |
| 38 | Урок-игра1час | Строевые упражнения Выполнения команд. Освоение техники выполнения акробатических упражнений. ОРУ, Игра «Спортивные эстафеты». Развитие координационных способностей | 6.12 |  |
| 39 | Вводный урок1час | Висы. ОРУ. Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или узкой рейке гимнастической скамьи. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Игра «Маскировка в колоннах». | 9.12 |  |
| 40 | Урок-игра  1 час | Висы. ОРУ. Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или узкой рейке гимнастической скамьи. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Игра «Маскировка в колоннах». | 11.12 |  |
| 41 | Урок1час | Висы. ОРУ. Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или узкой рейке гимнастической скамьи. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Игра «Маскировка в колоннах». | 13.12 |  |
| 42 | урок. 1час | Гимнастика: лазание по канату. Предложение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по канату до 3м. Игра «Посадка картофеля» | 16.12 |  |
| 43 | Урок-игра1час | Гимнастика: лазание по канату. Предложение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по канату до 3м. Игра «Посадка картофеля» | 18.12 |  |
| 44 | урок. 1час | Гимнастика: лазание по канату. Предложение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по канату до 3м. Игра «Посадка картофеля» | 20.12 |  |
| 45 | Урок  1час | Опорный прыжок, упражнения в равновесии. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой» ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м.). Игра «Не ошибись». | 23.12 |  |
| 46 | Урок-игра  1час | Опорный прыжок, упражнения в равновесии. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой» ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м.). Игра «Не ошибись». | 25.12 |  |
| 47 | Урок-игра 1час | Опорный прыжок, упражнения в равновесии. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой» ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м.). Игра «Не ошибись». | 27.12 |  |
| 48 | Урок-1час | Строевые упражнения. Игра «Через кочки и пенечки». | 10.01 |  |
| 49 | Комплексный урок  1час | Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки- подтягивание в висе лежа. Игра « У медведя во бору» | 13.01 |  |
| 50 | Урок 1час | Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках. Игра «Прыгающие воробушки». | 15.01 |  |
| 51 | Урок 1час | Строевые упражнения. ОРУ. Кувырок вперед из упора присев. | 17.01 |  |
| 52 | Урок 1 час | Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой, согнув ноги. Игра «Знамя» | 20.01 |  |
| 53 | Урок-игра  1час | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные кегли. Лазание по канату. | 22.01 |  |
| 54 | Урок  1час | Режим дня. Утренняя гимнастика. Комплекс утреней гимнастики. | 24.01 |  |
| 55 | Урок-игра  1час | Самоконтроль. Сделать индивидуальный дневник самоконтроля. | 27.01 |  |
| 56 | урок. 1час | Как вести здоровый образ жизни. Готовимся к зиме… | 29.01 |  |
| 57 | Урок 1 час | Инструктаж по ТБ. Футбол. Командные спортивные игры. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Зайцы в огороде» | 31.01 |  |
| 58 | Урок 1 час | Футбол: удар по мячу, неподвижному мячу с места, с одного- двух шагов. Игра «Бой петухов» | 3.02 |  |
| 59 | Урок 1 час | Футбол: удар по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча партнеру. Игра «У медведя во бору».Эстафеты с мячом | 5.02 |  |
| 60 | Урок  1 час | Футбол: передвижение с ведением мяча ногой. Игра «Вызов номера»» | 7.02 |  |
| 61 | Урок-игра  1 час | Футбол: передвижение с ведением мяча ногой Передачи мяча партнеру. Эстафеты с мячом. Игра «Совушка». | 10.02 |  |
| 62 | Урок  1 час | Баскетбол: разновидности бега; броски и ловля резинового мяча. Игра «Не урони мешочек». | 12.02 |  |
| 63 | Урок 1 час | Баскетбол: упражнения в парах на месте с мячом. Броски и ловля резинового мяча. Игра «Гуси лебеди». | 14.02 |  |
| 64 | Урок 1 час | Баскетбол: упражнения в парах на месте с мячом. Броски и ловля резинового мяча. Игра «Гуси лебеди». | 17.02 |  |
| 65 | Урок-игра  1 час | Баскетбол: упражнения в парах на месте с мячом. Броски и ловля резинового мяча.  Игра «Пройди бесшумно» | 19.02 |  |
| 66 | Урок-игра  1 час | Баскетбол: упражнения в парах на месте с мячом. Броски мячом в щит. Игра «Смена мест» | 21.02 |  |
| 67 | Урок-игра  1час | Волейбол: (пионербол). Броски и ловля лёгкого волейбольного мяча в парах и тройках Игра «Монах» | 26.02 |  |
| 68 | Урок-эстафета1час | Волейбол: (пионербол). Броски и ловля лёгкого волейбольного мяча в парах и тройках Игра «Монах» | 28.02 |  |
| 69 | Урок-игра  1час | Волейбол: (пионербол). Броски и ловля лёгкого волейбольного мяча в парах и тройках Игра «Мяч водящему». | 2.03 |  |
| 70 | Урок-игра | Волейбол: «Приветствие команд». Перебрасывание мяча через сетку. Игра «Знамя» | 4.03 |  |
| 71 | Урок-игра | Волейбол: «Приветствие команд». Перебрасывание мяча через сетку. Игра «Передай другому» | 6.03 |  |
| 72 | Урок 1час | Волейбол: Эстафеты. Перебрасывание мяча через сетку .Игра «Передай другому» | 11.03 |  |
| 73 | Урок-игра-  1 час | Волейбол: Эстафеты. Перебрасывание мяча через сетку одной рукой.  Игра «У кого меньше мячей» | 13.03 |  |
| 74 | Урок- соревнование 3часа | Волейбол: Эстафеты. Перебрасывание мяча через сетку одной рукой.  Игра «Выбивной» | 16.03 |  |
| 75 | Урок 1час | Инструктаж по ТБ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам» | 18.03 |  |
| 76 | Урок-игра-1 час | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты. | 20.03 |  |
| 77 | Урок-игра-1 час | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты | 30.03 |  |
| 78 | Урок-игра-1 час | Строевые упражнения. ОРУ. Прыжки в длину и высоту с места. Запрыгивание на гимнастическую скамейку и спрыгивание. Игра «Знамя». | 1.04 |  |
| 79 | Урок-игра  1 час | Строевые упражнения. ОРУ. Прыжки в длину и высоту с места. Запрыгивание на гимнастическую скамейку и спрыгивание. Игра «Знамя». | 3.04 |  |
| 80 | Урок-игра  1 час | Строевые упражнения. ОРУ. Прыжки в длину и высоту с места. Запрыгивание на гимнастическую скамейку и спрыгивание. Игра «Знамя». | 6.04 |  |
| 81 | Урок  1 час | Прыжки в высоту с разбега. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза» | 8.04 |  |
| 82 | урок1 час | Прыжки в высоту с разбега. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза» | 10.04 |  |
| 83 | Урок-игра  1 час | Строевые упражнения. ОРУ. Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты. Игра «Море волнуется раз!» | 13.04 |  |
| 84 | Урок-игра  1 час | Строевые упражнения. ОРУ. Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты. Игра «Море волнуется раз!» | 15.04 |  |
| 85 | Урок-игра  1 час | Метание малого мяча в цель с 3-4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель» | 17.04 |  |
| 86 | Урок  1 час | Метание малого мяча в цель с 3-4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель» | 20.04 |  |
| 87 | Урок-игра  1 час | Прыжки в длину с разбега. Прыжки продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза» | 22.04 |  |
| 88 | Урок  1 час | Прыжки в длину с разбега. Прыжки продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза | 24.04 |  |
| 89 | Урок-игра  1час | Утренняя гимнастика. Правила составления комплекса упражнений. | 27.04 |  |
| 90 | Зачетный урок 1час | Инструктаж по ТБ. Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. Игра «Играй-играй мяч не теряй». | 29.04 |  |
| 91 | Урок-игра  1час | Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. Игра «Мышелов | 4.05 |  |
| 92 | Урок-эстафета  1час | Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. Игра «У кого меньше мячей» | 6.05 |  |
| 93 | Урок-игра  1час | Передача и ловля мяча от груди, после подбрасывания над собой. Игра «Передал садись» | 8.05 |  |
| 94 | Урок  1час | Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. | 11.05 |  |
| 95 | Урок-игра  1час | Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. Игра «Передал-садись». | 13.05 |  |
| 96 | Урок 1час | Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. Игра «Передал-садись». | 15.05 |  |
| 97 | Урок-игра  1час | Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй». Игра: Попади в обруч»  Игра «Точно в мишень», Мяч соседу». Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Игра «Третий лишний» | 18.05 |  |
| 98 | Урок-игра  1час | Игры «Пятнашки с освобождением», Играй-играй мяч не теряй». ОРУ. С мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. Игра «Волк во рву» | 20.05 |  |
| 99 | Урок-игра  1час | Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). Игра «Кто быстрее» | 22.05 |  |
| 100 | Урок 1 час | Мое здоровье: отдых летом. Инструктаж по ТБ Игра «Кто быстрее» | 25.05 |  |

**Раздел V. Оценочные и методические материалы.**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

*Классификация ошибок и недочетов,влияющих на снижение оценки*

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

-       старт не из требуемого положения;

-       отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

-       бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

-      несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

*Характеристика цифровой оценки (отметки)*

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 4 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Раздел VI. Описание материально-техническое и учебно – методического обеспечение.**

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

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

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

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

Таблица

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| 1. | Основнаялитературадля  учителя |  |
| 1.1. | Стандарт  начального общего образования по физической культуре | Д |
| 1.2. | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2010. | Д |
| 1.3. | Рабочая программа по физической культуре | Д |
| 2. | Дополнительнаялитературадляучителя |  |
| 2.1. | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Ф |
| 2.2. | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт,  1998. | Д |
| 2.3. | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории  и методики физического воспитания 2001г. | Д |
| 3. | Дополнительнаялитературадляобучающихся |  |
| 3.1. | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |
| 4. | Техническиесредстваобучения |  |
| 4.1. | Музыкальныйцентр | Д |
| 4.2. | Аудиозаписи | Д |
| 5. | Учебно-практическоеоборудование |  |
| 5.1. | Бревногимнастическоенапольное | П |
| 5.2. | Козелгимнастический | П |
| 5.3. | Канатдлялазанья | П |
| 5.4. | Перекладинагимнастическая (пристеночная) | П |
| 5.5. | Стенкагимнастическая | П |
| 5.6. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной  4 м) | П |
| 5.7. | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 5.8. | Мячи:  набивные весом 1 кг, малый  мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 5.9. | Палкагимнастическая | К |
| 5.10. | Скакалкадетская | К |
| 5.11. | Матгимнастический | П |
| 5.12. | Гимнастическийподкидноймостик | Д |
| 5.13. | Кегли | К |
| 5.14. | Обручпластиковыйдетский | Д |
| 5.15. | Планка для прыжков в высоту | Д |
| 5.16. | Стойка для прыжков в высоту | Д |
| 5.17. | Флажки: разметочные с опорой, стартовые | Д |
| 5.18. | Лентафинишная |  |
| 5.19. | Рулеткаизмерительная | К |
| 5.20. | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям |  |
| 5.21. | Лыжи детские (с креплениями и палками) | П |
| 5.22. | Щитбаскетбольныйтренировочный | Д |
| 5.23. | Сетка для переноски и хранения мячей | П |
| 5.24. | Сеткаволейбольная | Д |
| 5.25. | Аптечка | Д |

 Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект