**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДЛЯ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Физическая культура 1-4 классы**

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов составлена на основе авторской программы по физической культуре «Физическая культура 1-4 классы» под редакцией Петровой Т.В. М.: «Вентана-Граф», 2017 год.

**Цель программы:** формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

**Задачи программы:**

* формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
* совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
* расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;
* формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
* расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
* формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

**Изменения, внесенные в авторскую программу.**

Авторская программа «Физическая культура 1-4 классы» предусматривает изучение физической культуры в 1 классе в количестве 66 часов в год. Согласно САНПИН в 1 классе в первой четверти используется «ступенчатый» режим обучения (в сентябре-октябре по 3 урока в день). В связи с этим часы учебного плана на изучение физической культуры были сокращены на 6 часов. Рабочая программа предусматривает сокращение часов при изучении следующих разделов:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела** | **Количество часов** | |
| **Авторская программа** | **Рабочая программа** |
| 1 | Знания о физической культуре | **3** | **3** |
| 2 | Организация здорового образа жизни | **1** | **1** |
| 3 | Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью | **1** | **1** |
| 4 | Физкультурно – оздоровительная деятельность | **2** | **2** |
| 5 | Спортивно-оздоровительная деятельность: | **59** | **53** |
| Легкая атлетика | 16 | 13 |
| Гимнастика с основами акробатики | 16 | 15 |
| Лыжная подготовка | 12 | 12 |
| Подвижные и спортивные игры | 15 | 13 |
|  | **Итого:** | **66** | **60** |

В 4 классе авторской программой по физической культуре предусмотрено изучение темы «Плавание» в количестве 10 часов. Так как в школе не имеется бассейна, часы, отводимые на изучение данного материала, были распределены на следующие разделы: легкая атлетика (4 ч), гимнастика с основами акробатики (3 ч), подвижные и спортивные игры

(3 ч).

**Учебно-методический комплект:**

1. Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Учебник «Физическая культура 1-2 класс». – М.: Вентана-Граф, 2016

2. Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Учебник «Физическая культура 3-4 класс». – М.: Вентана-Граф, 2019

**Количество часов:**

Согласно федеральному базисному учебному плану на изучение физической культуры в 1 классе отводится 66 часов (2 часа в неделю; 33 учебные недели), во 2-4 классах отводится по 68 часов в каждом классе (2 часа в неделю; 34 учебные недели).

**Формы организации учебного процесса:**

Основной формой организации учебного процесса по физической культуре является **урок.** В программе представлены следующие типы уроков:

-уроки с образовательно-познавательной направленностью

-уроки с образовательно-обучающей направленностью

-уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

**2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего

развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических,

психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации

человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и

обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа

жизни.

*В области нравственной культуры:*

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих,

проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные

возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия,

терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной

деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной

дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за

результаты собственной деятельности.

*В области эстетической культуры:*

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с

культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической

красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных

двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической

привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного

мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических

способов общения и взаимодействия.

*В области физической культуры:*

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий

физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений

из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их

использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и

физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья,

физического развития и физической подготовленности, использование этих

показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий

физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой

двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе

освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт

проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески

их применять при решении практических задач, связанных с организацией и

проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных

областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о

положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их

целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и

профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в

организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных

занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к

занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и

технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных

действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к

сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать

правила игры и соревнований.

*В области эстетической культуры:*

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по

формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы

физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от

индивидуальных особенностей физического развития;

• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию

культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и

пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от

индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и

осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и

представлениями.

В области физической культуры:

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной

направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для

оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность составлять планы занятий физической культурой с различной

педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в

зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых

двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать

и анализировать эффективность этих занятий.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах

учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета

«Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в

положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной)

деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать

ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и

потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом

совершенстве.

**Личностные результаты** могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и

физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым

нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о

функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и

перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической

культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению

содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными

особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и

взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и

соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и

спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных

занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе

уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области эстетической культуры:*

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных

формах движения и пере движений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и

представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области физической культуры:*

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба,

бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся

внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений

различной функциональной направленности, технических действий базовых видов

спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при

выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"**

**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.

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

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

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

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*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:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**9. Лыжная подготовка**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Знакомство с экипировкой, техникой движений на лыжах по равнине, горки – пологие, крутые, низкие

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

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

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

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1 класс (66 часов)**

| **Название раздела (темы)** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся**  **(универсальные учебные действия)** |
| --- | --- | --- |
| **Раздел 1. Знание о физической культуре (3 ч)** | | |
| Понятие о физической культуре | Значение понятия «физическая культура» | Объяснять значение понятия «физическая культура»;  определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека |
| Зарождение и развитие физической культуры | Физическая культура древних народов на примере народов Крайнего Севера (обрядовые танцы, игры), Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима | Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире;  с помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять связь физической культуры и охоты в древности;  описывать способ обучения детей приёмам охоты у древних народов |
| Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью | Связь физической подготовки с охотой в культуре народов Крайнего Севера. Связь физической подготовки с военной деятельностью в культурах древних цивилизаций | Понимать значение физической подготовки в древних обществах;  называть физические качества, необходимые охотнику;  понимать важность физического воспитания в детском возрасте;  раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека |
| Внешнее строение тела человека | Части тела человека | Называть части тела человека |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (1 ч)** | | |
| Правильный режим дня | Планирование режима дня школьника 1 класса.  Утренняя гигиеническая гимнастика.  Физкультминутки | Понимать значение понятия «режим дня»;  называть элементы режима дня;  понимать значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток;  соблюдать правильный режим дня |
| Здоровое питание | Режим питания школьника 1 класса. Правила здорового питания. Полезные продукты | Понимать понятия «правильное питание», «режим питания»;  соблюдать режим питания;  различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания |
| Правила личной гигиены | Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур | Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»;  знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур |
| **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)** | | |
| Простейшие навыки контроля самочувствия | Оценка самочувствия по субъективным признакам | Определять внешние признаки собственного недомогания |
| **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)** | | |
| Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики | Движения руками вперёд и вверх, в стороны и вверх, вращения руками, ходьба, наклоны вперёд, приседания и т. п. | Понимать технику выполнения упражнений;  выполнять предложенные комплексы упражнений |
| Физические упражнения для физкультминуток | Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра | Понимать технику выполнения упражнений;  выполнять предложенные комплексы упражнений |
| Упражнения для профилактики нарушений зрения | Правила чтения (освещение, расположение книги при чтении) | С помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять правила чтения;  знать и выполнять основные правила чтения |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (59 ч)** | | |
| Лёгкая атлетика (16 ч) | Бег, прыжки, упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча | Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча;  правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;  бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м |
| Гимнастика с основами акробатики (16 ч) | Строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйсь!», «Вольно!», «Разойдись!»).  Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга) | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;  понимать технику выполнения упражнений;  правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
| Лыжная подготовка (12 ч) | Одежда для занятий лыжной подготовкой, выбор снаряжения для занятий, способы переноски лыж, стойки на лыжах.  Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход) | Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой;  понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке;  выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах;  выполнять скользящий ход |
| Подвижные игры (15 ч) | Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры | Играть в подвижные игры;  развивать навыки общения со сверстниками |

**2 класс (68 ч)**

| **Название раздела (темы)** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся**  **(универсальные учебные действия)** |
| --- | --- | --- |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (3 ч)** | | |
| Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр | Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион» | Пересказывать тексты об истории  возникновения Олимпийских игр;  понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире |
| Скелет и мышцы человека | Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека | Называть части скелета человека;  объяснять функции скелета и мышц в организме человека |
| Осанка человека | Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье.  Правильная осанка в положении сидя и стоя | Определять понятие «осанка»;  обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека;  описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя |
| Стопа человека | Функции стопы. Понятие «плоскостопие» | Определять понятие «плоскостопие»;  описывать причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека |
| Одежда для занятий разными физическими упражнениями | Одежда для занятий физи-ческими упражнениями в разное время года | Подбирать спортивную одежду в зави-симости от времени года и погодных условий;  подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (1 ч)** | | |
| Правильный режим дня | Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня | Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»;  составлять правильный режим дня;  объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека |
| Закаливание | Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком) | Называть способы закаливания организма;  обосновывать смысл закаливания;  описывать простейшие процедуры закаливания |
| Профилактика нарушений зрения | Причины утомления глаз и снижения остроты зрения | Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером;  определять правильное положение тела при чтении и работе за компьютером |
| **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)** | | |
| Оценка правильности осанки | Контроль осанки в положении сидя и стоя | Определять правильность осанки  в положении стоя у стены;  научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя |
| **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)** | | |
| Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики | Движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперед с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки | Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой;  выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики |
| Физические упражнения для физкультминуток | Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра | Уметь планировать физкультминутки  в своём режиме дня;  выполнять упражнения для физкультминутки |
| Физические упражнения для расслабления мышц | Расслабление мышц в положении лёжа на спине | Понимать значение в жизни человека умения расслаблять мышцы;  понимать назначение упражнений для расслабления мышц |
| Физические упражнения для профилактики нарушений осанки | Ходьба, сидение на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове | Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой |
| Физические упражнения для профилактики плоскостопия | Ходьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких предметов (теннисный мяч, гимнастическая палка) стопами и пальцами ног.  Ходьба босиком по траве и песку | Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики |
| Физические упражнения для профилактики нарушений зрения | Упражнения для зрения (согревание глаз, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности шеи) | Раскрывать правила гигиены работы  за компьютером;  выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения |
| Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств | Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками) | Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»;  выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (61 ч)** | | |
| Лёгкая атлетика (16 ч) | Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м), прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов), метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками) | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;  правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;  бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м;  бегать дистанцию 1 км на время;  выполнять прыжок в длину с разбега |
| Гимнастика с основами акробатики (16 ч) | Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному). Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине.  Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд | Выполнять строевые приёмы и упражнения;  использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы;  выполнять основные элементы кувырка вперёд |
| Лыжная подготовка  (12 ч) | Подъём на пологий склон способом «лесенка», торможение «плугом» | Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок, скользящим шагом, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом), спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»;  описывать правила хранения лыж, называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке |
| Подвижные и спортивные игры (17 ч) | Подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале | Называть правила техники безопасности на спортивных площадках;  понимать правила подвижных игр;  играть в подвижные игры по правилам |

**3 класс (68 ч)**

| **Название раздела (темы)** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся**  **(универсальные учебные действия)** |
| --- | --- | --- |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (3 ч)** | | |
| История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью | Физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме | Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире;  понимать роль физической культуры в древних обществах;  понимать связь между военной деятельностью и спортом |
| История физической культуры в Европе в Средние века.  Связь физической культуры с военной деятельностью | Физическая подготовка воинов. Рыцарские турниры | Пересказывать тексты о физической культуре Европы в Средние века;  понимать связь между военной деятельностью и спортом |
| Физическая культура народов разных стран | Особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии | Описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока |
| Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями | Одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе | Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий;  подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений |
| Основные двигательные качества человека | Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости | Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»);  описывать способы развития основных двигательных качеств человека |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (1 ч)** | | |
| Правильное питание | Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов | Формулировать правила здорового питания;  обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека;  знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями |
| Правила личной гигиены | Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов | Объяснять главные функции кожи;  обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов;  называть правила гигиены кожи;  выполнять регулярные гигиенические процедуры |
| **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)** | | |
| Измерение длины и массы тела | Способы измерения длины тела с помощью линейки.  Измерение массы тела.  Понятие о среднем росте и весе школьника | Объяснять значение измерения длины и массы тела;  измерять длину и массу тела;  наблюдать свои показатели длины и массы тела |
| Оценка основных двигательных качеств | Правила ведения дневника самоконтроля.  Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседания), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 10 м), выносливости (бег на дистанции 1 км) и гибкости (наклон вперёд из положения стоя) | Регулярно вести дневник самоконтроля;  понимать необходимость развития основных двигательных качеств;  самостоятельно тестировать свои двигательные качества;  наблюдать уровень развития своих двигательных качеств |
| **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)** | | |
| Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики | Подготовка помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой. Упражнения для утренней зарядки (потягивания, приседания, наклоны вперёд стоя на коленях, махи руками и ногами в левую и правую стороны и т. д.) | Выполнять подготовку помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой;  выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики |
| Физические упражнения для физкультминуток | Упражнения для активизации кровообращения в конечностях | Выполнять физкультминутки в домашних условиях |
| Физические упражнения для профилактики нарушений осанки | Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону). Упражнения с гимнастической палкой (наклоны в стороны палка на вытянутых руках, повороты туловища влево и вправо с палкой за спиной) | Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки |
| Упражнения для профилактики нарушений зрения | Согревание глаз ладонями.  Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе | Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения |
| Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств | Упражнения для развития силы мышц (прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания мяча на дальность и из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, круговые движения ногами в положении лёжа — «велосипед»), выносливости (пробежка в среднем темпе; бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений), гибкости (наклоны вперёд в положении стоя до касания руками коленей или пола; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; приседание с вытянутыми вперёд руками) | Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (61 ч)** | | |
| Лёгкая атлетика (16 ч) | Основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). Высокий старт. Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание»).  Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность) | Называть основные фазы бега;  выполнять высокий и низкий старты;  бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м;  преодолевать дистанцию 1 км на время;  прыгать в длину с места и с разбега, в высоту способом «перешагивание»;  выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель |
| Гимнастика с основами акробатики (16 ч) | Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»; передвижения в колонне с изменением скорости). Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Лазание по канату. Ползание по-пластунски.  Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой | Называть основные положения тела;  выполнять строевые команды и упражнения;  выполнять гимнастические и акробатические упражнения |
| Лыжная подготовка  (12 ч) | Экипировка лыжника. Попеременный двушажный ход. Подъём способом «лесенка» и «елочка». Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. Спуски в основной стойке | Знать и выполнять правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке;  проходить на лыжах дистанцию до 1 км на время |
| Подвижные и спортивные игры (17 ч) | Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний. Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги) | Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий футболом;  освоить элементы игры в футбол;  организовывать и проводить подвижные игры;  договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками |
|  | | |

**4 класс (68 ч)**

| **Название раздела (темы)** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся**  **(универсальные учебные действия)** |
| --- | --- | --- |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (3 ч)** | | |
| История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны | Связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями. Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России. Популярные виды спорта в современной России | Описывать с помощью иллюстраций  в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны;  обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси;  объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны;  называть самые популярные виды спорта в России |
| Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр | Причины возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в восстановлении традиции Олимпийских игр. Олимпийский огонь и Олимпийские кольца. Церемония открытия Олимпийских игр | Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр;  объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми;  объяснять значение цветов Олимпийских колец;  с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы Олимпиады 2014 г.;  описывать церемонию открытия Олимпийских игр |
| Опорно-двигательная система человека | Функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединений костей | Называть части скелета человека;  определять функции частей скелета и мускулатуры человека |
| Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями | Виды травм. Понятие «разминка» | Различать основные виды травм;  освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах |
| Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания | Строение дыхательных путей человека. Этапы процесса дыхания. Тренированность дыхательной системы. Правильное дыхание. Влияние загрязнённого воздуха на лёгкие. Вред курения | Понимать строение дыхательной системы человека;  характеризовать процесс дыхания;  объяснять функцию дыхательной системы;  называть способы тренировки дыхания;  понимать связь между курением и заболеваемостью органов дыхания |
| Способы передвижения человека | Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, плавание как способы передвижения человека | Определять понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание», «плавание»;  выявлять и характеризовать различия между основными способами передвижения человека |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (1 ч)** | | |
| Массаж | Причины утомления. Понятие о массаже, его функции | Определять понятие «массаж»;  объяснять роль массажа;  демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания) |
| **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)** | | |
| Измерение сердечного пульса | Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса | Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»;  объяснять функции сердца;  измерять частоту сердечных сокращений;  наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя |
| Оценка состояния дыхательной системы | Частота дыхательных движений как показатель здоровья человека.  Самостоятельное измерение частоты дыхательных движений | Понимать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое;  оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки |
| **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)** | | |
| Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики | Приседания, наклоны вперёд, стойка «ласточка», наклоны стоя на коленях, прогибания назад лёжа на животе, махи руками и ногами влево и вправо, упражнение для растягивания мышц «Дровосек» | Выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики;  самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики |
| Физические упражнения для физкультминуток | Упражнения для активизации кровообращения в конечностях (повторение материала предыдущего года обучения) | Выполнять физкультминутки в домашних условиях |
| Физические упражнения для профилактики нарушений осанки | Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону; поочерёдное подтягивание левого и правого колена к груди, глубокие наклоны в стороны с вытянутыми в стороны руками, удержание позы «руки вверх») | Выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки |
| Упражнения для профилактики нарушений зрения | Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе. Перевод взгляда с далеко расположенных предметов на близко расположенный предмет | Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения |
| Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств | Упражнения для развития силы мышц (приседания на двух ногах, прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания набивного мяча на дальность из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, бег в максимальном темпе на дистанцию 10–15 м), выносливости (бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком, поворотами вокруг оси; бег в среднем темпе с изменениями направления и  темпа движений, бег по пересечённой местности), гибкости (глубокие наклоны вперёд в положении стоя до касания пола руками с удержанием этого положения; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; перешагивание через скакалку, сложенную вчетверо) | Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств;  вместе с учителем составлять индивидуальный комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (61 ч)** | | |
| Лёгкая атлетика (16 ч) | Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости). Высокий старт. Прыжки (в длину с разбега, в высоту способом «перешагивание», многоскоки).  Метание малого мяча на дальность с разбега | Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики;  правильно выполнять технику бега и прыжков;  бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м;  бегать дистанцию 1 км на время;  выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги;  метать малый мяч на дальность  и на точность;  выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание» |
| Гимнастика с основами акробатики (16 ч) | Построения, перестроения, расчёты, передвижения в колонне (повторение материала курса 3 класса). Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках | Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики;  выполнять строевые упражнения  и строевые приёмы;  выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание |
| Лыжная подготовка  (12 ч) | Одновременный одношажный лыжный ход.  Подъём способом «полуёлочка». Поворот при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу. Спуски в низкой стойке | Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке;  проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км на время;  выполнять спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке |
| Подвижные и спортивные игры (17 ч) | Правила и элементы игры в волейбол (нижняя прямая и верхняя прямая подачи; приём и передача мяча двумя руками сверху; приём мяча двумя руками снизу). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. Правила и элементы игры в баскетбол (ведение мяча левой и правой руками; передача мяча одной и двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от груди, приём мяча двумя руками). Подвижные игры с мячом | Называть правила техники безопасности на спортивных площадках;  знать правила игры в волейбол и баскетбол;  выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола;  организовывать и проводить подвижные игры;  договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками |
|  | | |