**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

  Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с:

* Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 с изменениями и дополнениями.
* «Законом об образовании в Республике Башкортостан» от 01.07.2013 г. № 696-з (с изменениями на 01.07.2015 г.).
* Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 06.10.2009г. № 373.
* Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014г. № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ» от 06.10.2009г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
* «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов», автором - составителем которой являются В.И. Лях и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2012г., и является составной частью Образовательной системы «Школа России».
* «Физическая культура. 1-4 классы»: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. 9-е изд., - М.: «Просвещение», 2015.-190 с.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–Ф3 отмечено, что организация фи­зического воспитания и образования в образовательных учреж­дениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме не менее 414 ч. Учебный план и годовой учебно-календарный график МАОУ «Лицей № 6» предусматривает Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2 ч в неделю (всего 276 ч): в 1 классе — 66 ч, во 2-4 классе — 70 ч. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся: 33часа в 1 классе и 35часа во 2-4 классах дополнительных (фа­культативных) занятий физическими упражнениями и спортом.

***Целью*** учебной программы по физической культуре является формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

 Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных ***задач:***

– укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

 **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

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

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1-4 класса направлена на достижение обучающимися 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 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.

-освоения учащимися содержания программы по физической культуре

 являются следующие умения:

 - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками

на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и

сопереживания;

 - проявлять положительные качества личности и управлять своими

эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

 - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в

достижении поставленных целей;

 - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с

 ними общий язык и общие интересы

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания

программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную

оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их

исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах

взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и

занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее

безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места

занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в

процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда,

находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки

в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными

образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять

хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов

спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания

программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня,

организовывать отдых и досуг с использованием средств

физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека,

связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления

здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического

развития (длину и массу тела), развития основных физических

качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам

при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно

объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и

элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать

требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной

целевой направленностью, подбирать для них физические

упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты

пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по

развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения

подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения

двигательных действий, анализировать и находить ошибки,

эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении

общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного

действия разными учениками, выделять отличительные признаки и

элементы;

—выполнять акробатические и гимнастические комбинации на

высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного

исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта,

применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения

различными способами, в различных изменяющихся, вариативных

условиях.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 класс**

**1. Знания и о физической культуре**

Организационно-методические указания. Возникновение физической культуры и спорта. Олимпийские игры. Что такое физическая культура? Темп и ритм. Личная гигиена человека.

**В результате изучения учащиеся научатся:**

Называть движения, которые выполняют люди на рисунке; Изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют; Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека; Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; Соблюдать личную гигиену; Удерживать дистанцию, темп, ритм, Различать разные виды спорта; Держать осанку; Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.

**2. Гимнастика с элементами акробатики**

Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Тестирование виса на время. Перекаты. Разновидности перекатов. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Лазанье по гимнастической стенке. Перелезание на гимнастической стенке. Висы не перекладине. Круговая тренировка. Прыжки со скакалкой. Вращение обруча. Круговая тренировка. Прохождение полосы препятствий.

**Учащиеся научатся:**

Строиться в шеренгу и колонну; Размыкаться на руки в стороны; Перестраиваться разведением в две колонны; Выполнять повороты направо, налево, кругом; Выполнять команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый – второй рассчитайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; Выполнять вис на время, Проходить станции круговой тренировки; Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; Лазать по канату; Выполнять висы не перекладине; Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;

3. **Легкая атлетика**

Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3 х 10 м. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Бросок набивного мяча от груди. Бросок набивного мяча снизу. Тестирование прыжка в длину с места. Беговые упражнения.

**Учащиеся научатся:**

Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях; Технике высокого старта; Пробегать на скорость дистанцию 30м; Выполнять челночный бег 3х10 м; Выполнять беговую разминку; Выполнять метание, как на дальность, так и на точность; Технике прыжка в длину с места; Бегать различные варианты эстафет; Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

**4. Лыжная подготовка**

Организационно – методические требования на уроках посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок. Скользящий шаг на лыжах без палок. Повороты переступанием на лыжах без палок. Ступающий шаг на лыжах с палками. Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок. Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Скользящий шаг на лыжах «змейкой». Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке.

**Учащиеся научатся:**

Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах; Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; Выполнять ступающий и скользящий шаг, как с лыжными палками, так и без них; Выполнять повороты переступанием, как с лыжными палками, так и без них; Выполнять подъем «полуелочкой» с лыжными палками и без них; Выполнять спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; Выполнять торможение падением; Проходить дистанцию 1,5 км; Кататься на лыжах «змейкой»;

**5. Подвижные игры**

 Русская народная подвижная игра «Горелки», «Мышеловка», «Осада города». «Ночная охота», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Белочка – защитница». «Хвостики». Ловля и броски мяча в парах. Индивидуальная работа с мячом. Школа укрощения мяча. Глаза закрывай – упражненье начинай. Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча. Эстафеты с мячом. Точность бросков мяча через волейбольную сетку. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.

**Учащиеся научатся:**

Играть в подвижные игры; Руководствоваться правилами игр; Выполнять ловлю и броски мяча в парах; Выполнять ведения мяча правой и левой рукой; Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;

1. **класс**
2. **Знания и о физической культуре**

 Организационно-методические указания. Физические качества. Режим дня. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.

**Учащиеся научатся:**

Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры; Рассказывать, что такое физические качества. Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека; Рассказывать, что такое частота сердечных сокращений; Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног;

**2. Гимнастика с элементами акробатики**

Упражнения на координацию движений. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Круговая тренировка. Различные виды перелезаний. Варианты вращения обруча. Лазанье по канату и круговая тренировка. Тестирование наклона вперед из положения стоя.

**Учащиеся научатся:**

Строиться в шеренгу и колонну; Выполнять подъем туловища за 30 сек. на скорость; Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; Проходить станции круговой тренировки; Выполнять висы не перекладине; Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах; Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой; Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

**3. Легкая атлетика**

Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3 х 10 м. Техника метания мешочка на дальность. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Преодоление полосы препятствий. Знакомство с мячами – хопами. Прыжки на мячах – хопах. Тестирование прыжка в длину с места. Техника метания на точность (разные предметы). Беговые упражнения. Бег на 1000 м.

**Учащиеся научатся:**

Пробегать на скорость дистанцию 30м; Выполнять челночный бег 3х10 м; Выполнять беговую разминку; Выполнять метание, как на дальность, так и на точность; Технике прыжка в длину с места; Бегать различные варианты эстафет; Метать гимнастическую палку ногой. Преодолевать полосу препятствий; Пробегать 1 км.

**4. Лыжная подготовка**

Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Торможение падением на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон. Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах. Передвижение на лыжах змейкой. Подвижная игра на лыжах «Накаты». Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке.

**Учащиеся научатся:**

Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах; Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них; Выполнять повороты переступанием на лыжах, как с лыжными палками, так и без них; Выполнять подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке с лыжными палками и без них; Выполнять торможение падением; Проходить дистанцию 1,5 км на лыжах; Передвигаться на лыжах «змейкой»; Обгонять друг друга; Играть в подвижную игру «Накаты».

**5. Подвижные игры**

Ловля и броски малого мяча в парах. Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча. Упражнения с мячом. Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», «сверху». Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. Эстафеты с мячом Броски мяча через волейбольную сетку на точность, с дальних дистанци. Подвижная игра «Хвостики», «Воробьи - вороны», «Белочка – защитница» «Воробьи - вороны». «Вышибалы через сетку». «Кот и мыши». «Осада города»

**Учащиеся научатся:**

Играть в подвижные игры; Руководствоваться правилами игр; Выполнять ловлю и броски мяча в парах; Выполнять ведения мяча правой и левой рукой; Выполнять броски мяча через волейбольную сетку; Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»; Выполнять броски мяча различными способами; Участвовать в эстафетах.

**3 *класс***

**1. Знания о физической культуре**

Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Пас и его значение для спортивных игр с мячом. Закаливание. Волейбол как вид спорта.

**Учащиеся научатся:**

Выполнять организационно - методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры; Выполнять строевые упражнения; Проводить закаливающие процедуры (обливание под душем); Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

**2. Гимнастика с элементами акробатики**

Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Кувырок вперед. Круговая тренировка. Стойка на руках. Прыжки в скакалку. Круговая тренировка. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.

**Учащиеся научатся:**

Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации; Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; Выполнять строевые упражнения; Выполнять упражнения на внимание и равновесие; Выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа; Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись; Проходить станции круговой тренировки; Лазать по гимнастической стенке; Выполнять стойку на руках, мост, стойку на лопатках; Прыгать со скакалкой, через скакалку. Выполнять вращение обруча.

**3. Легкая атлетика**

Тестирование бега на 30м с высокого старта. Техника челночного бега. Тестирование метания мешочка на дальность. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Полоса препятствий. Прыжки на мячах – хопах. Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу», правой и левой рукой. Тестирование прыжка в длину с места. Беговые упражнения. Тестирование челночного бега 3 х 10 м. Бег на 100 м.

**Учащиеся научатся:**

Технике высокого старта; Пробегать дистанцию 30 м; Выполнять челночный бег 3 х 10 м на время; Прыгать в длину с места и с разбега; Прыгать на мячах – хопах; Бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой; Метать мяч на точность. Проходить полосу препятствий..

**4. Лыжная подготовка**

Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Повороты на лыжах переступанием и прыжком. Попеременный двухшажный ход на лыжах. Одновременный двухшажный ход на лыжах. Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах. Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Подвижная игра на лыжах «Накаты». Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке

**Учащиеся научатся:**

 Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом; Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком; Переносить лыжи под рукой и на плече; Проходить на лыжах 1,5 км; Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»; Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке; Тормозить «плугом»; Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

**5. Подвижные и спортивные игры**

Спортивная игра «Футбол». «Баскетбол». Подвижная игра «Перестрелка», «Осада города». «Пионербол», «Флаг на башне». Футбольные упражнения в парах. Различные варианты футбольных упражнений в парах. Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча. Эстафеты с мячом. Броски мяча через волейбольную сетку. Подготовка к волейболу. Контрольный урок по волейболу. Знакомство с баскетболом.

**Учащиеся научатся:**

Давать пас ногами и руками. Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой; Выполнять броски и ловлю мяча различными способами; Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста; Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой; Участвовать в эстафетах; Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами; Играть в подвижные игры.

**4 класс**

**1. Знания о физической культуре**

Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Спортивная игра «Футбол». Зарядка. Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Физкультминутка.

**Учащиеся научатся:**

Выполнять организационно - методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры; Выполнять строевые упражнения; Выполнять упражнения для утренней зарядки; Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

**2. Гимнастика с элементами акробатики**

Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Кувырок вперед. Гимнастические упражнения. Лазанье по гимнастической стенке и висы. Круговая тренировка. Упражнения на гимнастическом бревне. Вращение обруча.т Опорный прыжок..

**Учащиеся научатся:**

Выполнять строевые упражнения; Выполнять наклон вперед из положения сидя и стоя; Выполнять стойку на руках, на лопатках; Выполнять мост; Выполнять упражнения на гимнастическом бревне; Выполнять опорный прыжок; Проходить станции круговой тренировки; Лазать по гимнастической стенке. Прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках; Крутить обруч; Выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, с мячами, с набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами. Подтягиваться, отжиматься.

**3. Легкая атлетика**

Тестирование бега на 30м с высокого старта. Челночный бег. Тестирование бега на 60 м с высокого старта. Тестирование метания мешочка на дальность. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Полоса препятствий. Прыжок в высоту способом «перешагивания». Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из – за головы»,правой и левой рукой. Бег на 1000 м.

**Учащиеся научатся:**

Пробегать 30 и 60 м на время; Выполнять челночный бег; Метать мешочек на дальность и мяч на точность; Прыгать в длину с места и с разбега; Прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием; Проходить полосу препятствий; Бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой; Пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.

**4. Лыжная подготовка**

Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. Одновременный одношажный ход на лыжах. Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах. Подъем на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Подвижная игра на лыжах «Накаты», «Подними предмет». Прохождение дистанции 2 км на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке.

**Учащиеся научатся:**

Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом; Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком; Переносить лыжи под рукой и на плече; Проходить на лыжах 1,5 км; Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»; Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке; Тормозить «плугом»; Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

**5. Подвижные и спортивные игры**

Техника паса в футболе. Контрольный урок по футболу. Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча в парах на точность. Броски и ловля мяча в парах у стены. Подвижная игра «Осада города», « Пионербол». Броски и ловля мяча. Упражнения с мячом. Ведение мяча. Броски мяча через волейбольную сетку. Волейбольные упражнения. Контрольный урок по волейболу. Баскетбольные упражнения. Спортивная игра «Баскетбол», «Футбол». Футбольные упражнения.

**Учащиеся научатся:**

Давать пас ногами и руками; Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой; Выполнять броски и ловлю мяча различными способами; Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста; Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой; Участвовать в эстафетах; Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами; Играть в подвижные игры.

**По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- измерять индивидуальные показатели физического развития и развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

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

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

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**Уровень физической подготовленности учащихся 1 – 4 классов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольное упражнение (тест) | класс | Мальчики | Девочки |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| 1 | **Бег  на  30  метров,** **сек.** | **1** | 7,5 | 6,5 | 5,6 | 7,6 | 6,6 | 5,8 |
| **2** | 7,1 | 6,3 | 5,4 | 7,3 | 6,4 | 5,6 |
| **3** | 6,8 | 6,1 | 5,1 | 7,0 | 6,2 | 5,3 |
| **4** | 6,6 | 5,9 | 5,0 | 6,6 | 6,0 | 5,2 |
| 2 | **Челночный  бег  3х10  метров,** **сек.** | **1** | 11,2 | 10,5 | 9,9 | 11,7 | 11,0 | 10,2 |
| **2** | 10,4 | 9,8 | 9,1 | 11,2 | 10,6 | 9,7 |
| **3** | 10,2 | 9,6 | 8,8 | 10,8 | 10,2 | 9,3 |
| **4** | 9,9 | 9,2 | 8,6 | 10,4 | 9,9 | 9,1 |
| 3 | **Прыжок  в  длину  с** **места,** **см.** | **1** | 100 | 125 | 155 | 90 | 120 | 150 |
| **2** | 110 | 135 | 165 | 100 | 125 | 155 |
| **3** | 120 | 145 | 175 | 110 | 135 | 160 |
| **4** | 130 | 155 | 185 | 120 | 145 | 170 |
| 4 | **Наклон  вперёд  из** **положения сидя,** **см.** | **1** | 1 | 4 | 9 | 2 | 7 | 11 |
| **2** | 1 | 4 | 8 | 2 | 7 | 12 |
| **3** | 1 | 4 | 8 | 2 | 7 | 13 |
| **4** | 2 | 5 | 8 | 3 | 8 | 14 |
| 5 | **Подтягивания  на** **перекладине,** **раз.** | **1** | 0 | 0 | 2 | 2 | 7 | 12 |
| **2** | 0 | 0 | 3 | 3 | 8 | 14 |
| **3** | 0 | 1 | 4 | 3 | 9 | 16 |
| **4** | 0 | 2 | 5 | 4 | 10 | 18 |

**Тематическое планирование с указанием количества часов по темам.**

|  |  |
| --- | --- |
| Количество часов на тему (раздел) | Тема (раздел) |
| 1 класс | 2класс | 3класс | 4класс |
| В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | Основы знаний о физической культуре |
| В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | Способы физкультурной деятельности |
| 12 | 12 | 12 | 12 | Гимнастика с элементами акробатики |
| 16 | 16 | 16 | 16 | Легкая атлетика |
| 14 | 14 | 14 | 14 | Лыжная подготовка |
| 24 | 28 | 28 | 28 | Подвижные игры на основе спортивных игр |
| 66 | 70 | 70 | 70 | Итого |

 **ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕС-**

**КОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

1. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.

2. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010

3. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29. 04. 1999г;

4. Методические рекомендации о внедрении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ Министерства образования РФ от 09.03.2004 №1312

5. <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.

6. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.

7. <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.

8. <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фитотерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.

9. <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.

10. <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.

11. <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.

12. <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе». **7.**

13.<http://www.magweb.ru>.

14.<http://www.74m.ru>.

|  |
| --- |
| **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** |
| **Книгопечатная продукция** |
| В.И. Лях, А.А. Зданевич, Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.**Учебник.**В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений |
| **Печатные пособия** |
| Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.Плакаты методические.Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения. |
| **Компьютерные и информационно - коммуникативные средства** |
| Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях).Аудиозаписи. |
| **Технические средства** |
| DVD-плеер с набором дисков.Радиомикрофон.Принтер, сканер, копировальный аппарат. |
| **УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-ЛАБОРАТОРНОЕ** **ОБОРУДОВАНИЕ** |
| Стенка гимнастическаяБревно гимнастическоеКозел гимнастическийПерекладина гимнастическаяМост гимнастический Скамейка гимнастическаяКоврик гимнастическийМаты гимнастическиеМячи набивныеСкакалка гимнастическаяПалка гимнастическаяОбруч гимнастическийПланка для прыжков в высотуДорожка разметочная для прыжков в длину с местаАптечка медицинская |