Приложение к ООП

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**города Новосибирска «Лицей № 185»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Рассмотрено**  на заседании методического объединения  протокол № 1 от «29» августа 2023 г. | **Утверждаю**  директор \_\_\_\_\_\_\_\_И. В. Онищенко  приказ №175 от «29» августа 2023 г. |
| **Принято**  на заседании педагогического совета  протокол № 1 от «­29» августа2023 г. | **C:\Users\Sch_185-2\Desktop\Подпись 2023-1.png** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ**

Физическая культура

Классы: 1-4 (для 3-4 классов)

**Октябрьский район**

Физическая культура Рабочая программа

**1-4 классы**

Уровень начального общего образования

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатам основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Лицей №185.

При изучении физической культуры реализуются следующие ***цели****:*

-укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;

-развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;

-овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;

-воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих образовательных ***задач****:*

-совершенствование жизненно-важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании;

-обучение физическим упражнениям из гимнастики, легкой атлетики и лыжных гонок, подвижным играм и техническим действиям спортивных игр;

-развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

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

-развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;

-обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности. Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к подготовке учащихся начальной школы по физической культуре,

предлагаемая учебная программа характеризуется:

* направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного

процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, мало комплектные и сельские школы);

* направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- направленностью на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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

Общая характеристика учебного предмета.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной (физкультурной) деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы физкультурной деятельности» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела (знания) отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого- педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко- социологические основы деятельности). Раздел «Способы деятельности» соотносится с представлениями о структурной организации предметной деятельности, содержание которой отражается в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, всестороннюю их физическую подготовку и укрепление здоровья. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Данный раздел включает в себя жизненно-важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ по видам спорта, в настоящей программе жизненно-важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам программы: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики и спортивным играм, лыжной подготовки и

плавания. При этом, подвижные игры, исходя из предметности содержания и направленности, также соотносятся с этими видами спорта.

В отличие от прежних программ по физической культуре, в настоящей учебной программе предлагаемые Общеразвивающие упражнения согласуются с базовыми видами спорта и сгруппированы внутри их предметного содержания по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Эти упражнения объединены в относительно самостоятельный раздел, который завершает изложение учебного материала по годам обучения по другим разделам программы. Такое распределение материала позволяет отбирать физические упражнения и разрабатывать различные комплексы упражнений, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования

Рабочая программа ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту:"Физическая культура: 1-4 классы"/ Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С. Петров (2013 г.);

.

Описание место учебного предмета.

В **I классе** выделяется 2 учебных часа в неделю. Общее число часов за год обучения составляет 66 часов; **2-4 классы** выделяется 2 учебных часа в неделю. Общее число часов за год обучения составляет 68 часа. На основании (СанПиН 2.4.2.2821-10 (ред. от 24.11.2015)) третий учебный час реализуется в рамках внеурочной деятельности.

I.Планируемые результаты освоения учебного предмета

**Личностные, метапредметные, предметные и планируемые результаты освоения учебного предмета.**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

* формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
  + формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
  + развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
  + развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
  + формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
  + развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
  + развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
  + формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

* + овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
  + формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
  + формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
  + 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 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
  + овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
  + формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
  + взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  + выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
  + выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

-Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;

-Овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность;

-Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Базовый уровень:

* + планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
  + использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
  + оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
  + соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой
  + характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса
  + 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.

Повышенный уровень:

* + излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
  + измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
  + организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
  + организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
  + выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

II.Содержание учебного предмета

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 1-4 классов

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
| Класс | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 2 | Лёгкая атлетика | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 4 | Лыжная подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 5 | Подвижные игры с мячом (баскетбол) | 15 | 17 | 17 | 17 |
| 6 | Легкая атлетика | 8 | 8 | 8 | 8 |
|  | **Итого** | **66** | **68** | **68** | **68** |

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд

«Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры (1класс)

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки»,

«Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке»,

«Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени»,

«Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Подвижные игры (2 класс)

*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».

Подвижные игры (3 класс)

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

«Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки»,

«Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*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:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Подвижные игры (4 класс)

*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 раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укатишься за два шага».

*На материале раздела «Плавание»:* «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей»,

«Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

*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»).

1. класс

**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 полу шпагат переворот 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».

1. класс

**Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок.

Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

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

Подвижные игры

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

«Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки»,

«Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*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:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

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.

**4 класс**

**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.*

Лыжные гонки

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

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 раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укатишься за два шага».

*На материале раздела «Плавание»:* «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

*На материале спортивных игр:*

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

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

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

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

Требование к уровню подготовки учащихся

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

***Знания о физической культуре***

Выпускник научится:

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
* характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

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 упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

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, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте

пульса (с помощью специальной таблицы);

* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

-выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и

упражненияиз 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 и волейбол по упрощённым правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Способы контроля и оценивания образовательных достижений учащихся.

**Требования к уровню подготовки обучающихся по классам.**

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся получат возможность научиться:

*иметь представления:*

* 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;
* 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*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Уровень** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Высокий | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий |
| Подтягивание на низкой  перекладине из виса лежа, количество  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  коленей | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом  коленей | 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 1000 м | Без учета времени | | | | | |

2 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся получат возможность научиться:

*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;
  + 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*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольны е  упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягиван ие 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 | Коснутьс я лбом колен | Коснутьс я  ладоням и пола | Коснутьс я  пальцам и пола | Коснутьс я лбом колен | Коснутьс я  ладоням и пола | Коснутьс я  пальцам и 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 1000 м | Без учета времени | | | | | |

3 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся получат возможность научиться:

*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;
* 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*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, |  |  |  | 12 | 8 | 5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| согнувшись, кол-во раз |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

4 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся получат возможность научиться:

*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;
* 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*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во | 6 | 4 | 3 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| раз |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

ТАБЛИЦА

**нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Виды**  **испытаний** | **I ступень 1-2 кл.** | | | | **II ступень 3-4 кл.** | | | |
| **мал.** | | **дев.** | | **мал.** | | **дев.** | |
| **сер.** | **зол.** | **сер.** | **зол.** | **сер.** | **зол.** | **сер.** | **зол.** |
| 1 | Челн бег 3х10 | 9.8 | 9.1 | 10.4 | 9.6 | --- | --- | --- | --- |
| 2 | Бег 30 м | 6.2 | 5.7 | 6.3 | 5.8 | --- | --- | --- | --- |
| 3 | Бег 60 м | --- | --- | --- | --- | 10.6 | 10.0 | 11.0 | 10.4 |
| 4 | Бег 100 м | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | Бег 600 м | БУВ | БУВ | БУВ | БУВ | 2.15 | 2.08 | 2.28 | 2.20 |
| 6 | Бег 1500 м | --- | --- | --- | --- | БУВ | БУВ | БУВ | БУВ |
| 7 | Бег 2000 м | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 | Бег 3000 м | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 | Бег 5000 м | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Длина с места | 110 | 120 | 100 | 110 | 130 | 150 | 120 | 130 |
| 11 | Метание мяча | 3Р | 4Р | 3Р | 4Р | 30 | 35 | 19 | 24 |
| 12 | Мет. гранаты | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13 | Подтягивание | 3 | 5 | 8 | 13 | 4 | 6 | 10 | 15 |
| 14 | Наклон вперед | паль цы | ладо ни | пальц ы | ладо ни | паль цы | ладо ни | паль цы | ладо ни |
| 15 | Лыжные гонки 1 км | 8.30 | 8.00 | 9.00 | 8.30 | 7.00 | 6.30 | 7.30 | 7.00 |
| 16 | Лыжные гонки 2 км | БУВ | БУВ | БУВ | БУВ | БУВ | БУВ | БУВ | БУВ |
| 17 | Лыжные гонки 3 км | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 18 | Лыжные гонки 5 км | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19 | Лыжные гонки 10 км | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20 | Стрельба из ПВ  – ВП-2 | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21 | Турист. поход | + | + | + | + | + | + | + | + |

***БУВ – Без Учета Времени***