**Планируемые результаты**

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 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

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

**Метапредметные результаты**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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 вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяюшимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу,
ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Дата | Кол-во час | Тема | Основные виды деятельности | Д\З |
| П. | Ф. |
| 1-2 |  |  | 2 | Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Овладение знаниями | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их значения | Повторение правил безопасности. |
| 3 |  |  | 1 | Освоение навыков ходьбы и развитие координацион ных способностей | Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. | Ходьба через разновысокие препятствия |
| 4 |  |  | 1 | Освоение навыков ходьбы и развитие координацион ных способностей | Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений | Ходьба через разновысокие препятствия |
| 5 |  |  | 1 | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения | Бег коротким и средним шагом |
| 6-7 |  |  | 2 | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражненийСоблюдать правила безопасности. | Бег с преодолением препятствий |
| 8 |  |  | 1 | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости | Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей | Бег 2 минуты |
| 9 |  |  | 1 | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости | Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей | Равномерный бег 4 мин. |
| 10 |  |  | 1 | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей | Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. | Равномерный бег 4 мин. |
| 11 |  |  | 1 | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей | Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. | стр. 118 - 119 |
| 12 |  |  | 1 | Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей | Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов. |  стр. 120 |
| 13 |  |  | 1 | Освоение висов и упоров развитие силовых и координационных способностей | Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику |  стр. 120 |
| 14 |  |  | 1 | Освоение висов и упоров развитие силовых и координационных способностей | Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности |  стр. 121 – 122. |
| 15 |  |  | 1 | Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки | Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности | Отжимание в упоре лежа 5 – 15 раз. |
| 16 |  |  | 1 | Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки | Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезание, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их устранении. | Отжимание в упоре лежа 5 – 15 раз. |
| 17 |  |  | 1 | Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей | Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. | Прыжки на одной и двух ногах. Читать стр. 35 – 41. |
| 18 |  |  | 1 | Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей | Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. | Читать стр. 42 – 44. |
| 19 |  |  | 1 | Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координацион ных, скоростно-силовых способностей | Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. Слушают, отвечают на вопросы, рассказывают о своих правилах личной гигиены. | Читать стр. 45 – 49. |
| 20 |  |  | 1 | Освоение навыков равновесия | Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности | Читать стр. 125 - 126 |
| 21 |  |  | 1 | Освоение танцевальных упражнений и развитие координацион ных способностей | Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности | Читать стр. 125 - 126 |
| 22 |  |  | 1 | Освоение строевых упражнений | Различают строевые команды | Читать стр. 117. Комплекс 2. |
| 23 |  |  | 1 | Освоение строевых упражнений | Точно выполняют строевые приемы | Выполне ние поворотов «направо», «налево», «кругом». |
| 24 |  |  | 1 | Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений | Выполнение поворотов «направо», «налево», «кругом». |
| 25 |  |  | 1 | Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Узнают правила проведения закаливающих процедур. | Читать стр. 115. |
| 26 |  |  | 1 | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки | Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений | Читать стр. 115. Стр. 50 - 54 |
| 27 |  |  | 1 | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки | Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.  | Читать стр. 123 |
| 28-29 |  |  | 2 | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости. | Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Дают оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя». |  |
| 30-32 |  |  | 3 | Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей к ориентирова нию в пространстве | Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. | Бег из различных исходных положений (расстоя ние 10м.) |
| 33-35 |  |  | 3 | Закрепление и совершенствование навыков прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирова ние в пространстве | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | Стр. 54 - 58 |
| 36-38 |  |  | 3 | Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.Соблюдают правила безопасности. | Стр. 100 –101.Комплекс 5 |
| 39-41 |  |  | 3 | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей | Стр. 54 – 58. |
| 42-44 |  |  | 3 | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. | Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе | Читать стр. 54 – 58. |
| 45-48 |  |  | 4 | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Соблюдают правила безопасности. | Комплекс 3 стр. 114Имитация бросковых движений |
| 49 |  |  | 1 | Овладение знаниями. Техника безопасности при занятиях лыжами. | Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах | Стр. 143. |
| 50-51 |  |  | 2 | Освоение лыжных ходов. | Описывают технику передвижения на лыжах. | Стр. 146.  |
| 52-54 |  |  | 3 | Повороты переступанием | Осваивают технику передвижения на лыжах под руководством учителя и самостоятельно. | Комплекс 4 |
| 55-57 |  |  | 3 | Подъемы и спуски под уклон | Осваивают технику передвижения на лыжах под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. | Комплекс 4 |
| 58-60 |  |  | 3 | Передвижение на лыжах до 1 км. | Осваивают технику передвижения на лыжах под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Соблюдают правила безопасности. | Комплекс 4 |
| 61-63 |  |  | 3 | Скользящий шаг с палками.  | Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. |  |
| 64-66 |  |  | 3 | Подъемы и спуски с небольших склонов. | Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. | Комплекс 4 |
| 67-68 |  |  | 2 | Подвижные игры на лыжах | Совместно со сверстниками определяют правила подвижных игр.  |  |
| 69-74 |  |  | 5 | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. | Используют подвижные игры для активного отдыха | Стр. 54 – 58. |
| 75-76 |  |  | 2 | Овладение элементарными умениями в подбрасывании и подаче мяча | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности |  |
| 77 |  |  | 1 | Овладение элементарными умениями в приеме и передаче мяча в волейболе | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре |  |
| 78 |  |  | 1 | Овладение элементарными умениями в приеме и передаче мяча в волейболе | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре | Комплекс 3 |
| 79-80 |  |  | 2 | Подвижные игры с элементами волейбола  |  | Стр. 128 – 130.Стр. 130 – 136. |
| 81 |  |  | 1 | Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности | Стр. 99. |
| 82 |  |  | 1 | Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Включают прыжковые упражнения в различные фор­мы занятий по физической культуре. | Стр. 105 – 106. |
| 83 |  |  | 1 | Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способно­стей. | Прыжки на одной и двух ногах |
| 84-85 |  |  | 2 | Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. | Прыжки на одной и двух ногах |
| 86 |  |  | 1 | Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Описывают технику выполнения метательных упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | Стр. 100 – 101. |
| 87 |  |  | 1 | Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Демонстрируют вариативное выполнение метатель­ных упражнений. |  |
| 88 |  |  | 1 | Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. |  |
| 89 |  |  | 1 | Самостоятельные занятия | Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. | Комплекс 5 |
| 90 |  |  | 1 | Самостоятельные занятия | Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. | Комплекс 5 |
| 91 |  |  | 1 | Самостоятельные занятия | Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. |  |
| 92 |  |  | 1 | Овладение элементарными умениями в ударах по воротам | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | Стр. 136. |
| 93-94 |  |  | 2 | Овладение элементарными умениями в ударах по воротам | Соблюдают правила безопасности |  |
| 95-97 |  |  | 3 | Овладение элементарными умениями в ведении мяча  | Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе | Комплекс 5 |
| 98-99 |  |  | 2 | Подвижные игры с элементами футбола | Используют подвижные игры для активного отдыха. | Стр. 159-160. |
| 100-101 |  |  | 2 | Подвижные игры с элементами футбола | Используют подвижные игры для активного отдыха. | Стр. 159-160. |
| 102 |  |  | 1 | Подвижные игры с элементами футбола | Используют подвижные игры для активного отдыха. | Стр. 159-160. |