****

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государ­ственного образовательного стандарта начального общего обра­зования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура».

**ПЛАНИРУЕМЫЕ предметные результаты освоения учебного предмета**

* 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 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 (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.

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 культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) 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 элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
* соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
* организовывать и проводить занятий 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.

**Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

* *Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.
* *Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

***Легкая атлетика***

* *Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».
* *Низкий старт.*
* *Стартовое ускорение.*
* *Финиширование.*

***Подвижные игры***

* *На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).
* *На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».
* *На материале 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:*
	1. *Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*2) 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»).

*3) 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».

**ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | **6,0** | **6,6** | **7,1** | **5,7** | **6,2** | **6,8** | **5,4** | **6,0** | **6,6** |
| д | **6,3** | **6,9** | **7,4** | **5,8** | **6,3** | **7,0** | **5,5** | **6,2** | **6,8** |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)  | м | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| д | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м |  |  |  |  |  |  | **9,0** | **9,6** | **10,5** |
| д |  |  |  |  |  |  | **9,5** | **10,2** | **10,8** |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | **150** | **130** | **115** | **160** | **140** | **125** | **165** | **155** | **145** |
| д | **140** | **125** | **110** | **150** | **130** | **120** | **155** | **145** | **135** |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | **80** | **75** | **70** | **85** | **80** | **75** | **90** | **85** | **80** |
| д | **70** | **65** | **60** | **75** | **70** | **65** | **80** | **75** | **70** |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | **70** | **60** | **50** | **80** | **70** | **60** | **90** | **80** | **70** |
| д | **80** | **70** | **60** | **90** | **80** | **70** | **100** | **90** | **80** |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | **10** | **8** | **6** | **13** | **10** | **7** | **16** | **14** | **12** |
| д | **8** | **6** | **4** | **10** | **7** | **5** | **14** | **11** | **8** |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | **3** | **2** | **1** | **4** | **3** | **2** | **6** | **4** | **3** |
| 9 | Метание т/м (м) | м | **15** | **12** | **10** | **18** | **15** | **12** | **21** | **18** | **15** |
| д | **12** | **10** | **8** | **15** | **12** | **10** | **18** | **15** | **12** |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | **23** | **21** | **19** | **25** | **23** | **21** | **28** | **25** | **23** |
| м | **28** | **26** | **24** | **30** | **28** | **26** | **33** | **30** | **28** |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | **40** | **38** | **36** | **42** | **40** | **38** | **44** | **42** | **40** |
| д | **38** | **36** | **34** | **40** | **38** | **36** | **42** | **40** | **38** |

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

**тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол – во часов** |
| **Легкая атлетика (11 ч)** |  |
| **Ходьба и бег (5 ч)** |  |
| 1 | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Пустое ме­сто». Инструктаж по ТБ | 1 |
| 2 -4 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Бе­лые медведи». Олимпийские игры: история возник­новения | 3 |
| 5 | Бег на результат *(30, 60м).* Игра «Смена сторон». По­нятия «эстафета», «старт», «финиш» | 1 |
| **Прыжки (3 ч)** |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси лебеди». Влияние бега на здоровье | 1 |
| 7 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры».  | 1 |
| 8 | Прыжок в длину с разбега *(с зоны отталки­вания).* Многоскоки. Игра «Прыгающие воро­бушки».  | 1 |
| **Метание мяча (3 ч)** |  |
| 9 - 10 | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч».  | 2 |
| 11 | Метание малого мяча. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».  | 1 |
| **Кроссовая подготовка (14 ч)** |  |
| **Бег по пере­сеченной местности (14 ч)** |  |
| 12 – 13  | Бег *(4 мин).* Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 70 м, ходьба -100 м).* Игра «Салки на марше».  | 2 |
| 14 | Бег *(5 мин).* Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -90м).* Игра «Волк во рву».  | 1 |
| 15 | Бег *(5 мин).*. Чере­дование бега и ходьбы *(бег* - *80 м, ходьба -90 м).* Игра «Волк во рву».  | 1 |
| 16 - 17 | Бег *(6 мин).* Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -90м).* Игра «Два мороза».  | 2 |
| 18 – 19  | Бег *(7 мин).* Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 90 м, ходьба -90 м).* Игра «Рыбаки и рыбки».  | 2 |
| 20 | Бег *(8 мин)*. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 90 м, ходьба -90м).* Игра «Перебежка с выручкой».  | 1 |
| 21 – 24  | Бег *(9 мин).* Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 100 м, ходьба -70 м).* Игра «Гуси- лебеди».  | 4 |
| 25 | Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди».  | 1 |
| **Гимнастика (18 ч)** |  |
| **Акробатика. Строевые уп­ражнения (6 ч)** |  |
| 26 – 27  | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Игра «Что изменилось?».  | 2 |
| 28 – 29  | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Игра «Совушка».  | 2 |
| 30 – 31  | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Игра «Западня».  | 2 |
| **Висы. Строе­вые упражне­ния (6 ч)** |  |
| 32 - 33 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».  | 2 |
| 34 – 35  | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Подвижная игра «Космо­навты».  | 2 |
| 36 – 37  | Построение в две шеренги. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок».  | 2 |
| **Опорный прыжок, лазание, упраж­нения в рав­новесии (6 ч)** |  |
| 38 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Посадка картофеля».  | 1 |
| 39 – 40  | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Не оши­бись!».  | 2 |
| 41 – 42  | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Игра «Резиночка».  | 2 |
| 43 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Игра «Аисты».  | 1 |
| **Подвижные игры (18 ч)** |  |
| 44 – 45  | ОРУ. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.  | 2 |
| 46 – 47  | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Че­рез кочки и пенечки».  | 2 |
| 48 | ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель».  | 1 |
| 49 – 50  | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обго­нит».  | 2 |
| 51 – 53  | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений».  | 3 |
| 54 – 55  | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву».  | 2 |
| 56 – 57  | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флаж­кам».  | 2 |
| 58 – 59  | ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч» | 2 |
| 60 – 61  | ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление».  | 2 |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)** |  |
| 62 – 65  | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Пе­редал - садись».  | 4 |
| 66 - 67 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Борьба за мяч».  | 2 |
| 68 – 69  | Ловля и передача мяча на месте. Игра «Гонка мячей по кругу».  | 2 |
| 70 | Ловля и передача мяча на месте. Игра «Гонка мячей по кругу».  | 1 |
| 71 – 73 | Ловля и передача мяча на месте. Игры «Обгони мяч», «Пере­стрелка».  | 3 |
| 74 – 77  | Ловля и передача мяча. Игра «Пе­рестрелка».  | 4 |
| 78 – 80  | Ловля и передача мяча . Иг­ра «Мяч - ловцу». Игра в мини-баскетбол.  | 3 |
| 81 – 82  | Ловля и передача мяча в движении в квадра­тах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскет­бол. Развитие координационных способностей | 2 |
| 83 – 85  | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч со­седу». Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных способностей | 3 |
| **Кроссовая подготовка (7 ч)** |  |
| **Бег по пере­сеченной ме­стности (7 ч)** |  |
| 86 | Бег *(4 мин).* Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 70 м, ходьба -100 м).* Игра «Салки на марше». Инструктаж по ТБ | 1 |
| 87 | Бег *(4 мин).* Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 70 м, ходьба -100 м).* Игра «Салки на марше».  | 1 |
| 88 – 89  | Бег *(5 мин).* Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -90 м).* Игра «Волк во рву».  | 2 |
| 90 | Бег *(7 мин).* Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -90 м).* Игра «Перебежка с выручкой».  | 1 |
| 91 | Бег *(8 мин).* Чере­дование бега и ходьбы *(бег* - *100 м, ходьба -70 м).* Игра «Перебежка с выручкой».  | 1 |
| 92 | Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди».  | 1 |
| **Легкая атлетика (13 ч)** |  |
| **Ходьба и бег (4 ч)** |  |
| 93 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Белые медведи».  | 1 |
| 94 – 95  | Ходьба через несколько препятствий. Эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Эстафета зверей».  | 2 |
| 96 | Бег на результат *(30, 60 м).* Игра «Смена сторон» | 1 |
| **Прыжки (3 ч)** |  |
| 97 – 98  | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | 2 |
| 99 | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| **Метание мяча (6 ч)** |  |
| 100  | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде».  | 1 |
| 101 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде».  | 1 |
| 102 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски».  | 1 |