

Министерство образования и науки Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа № 8
п.г.т. Алексеевка городского округа Кинель Самарской области
имени Воина-интернационалиста С.А. Кафидова

ГБОУ СОШ № 8 п.г.т. Алексеевка г.о. Кинель

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
учителей начальных классов
М.В. Оленина

Протокол № 1 от 31.08.2022

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР
Т.А. Радаева

31.08.2022

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
ГБОУ СОШ № 8
п.г.т. Алексеевка г.о. Кинель
№ 384-ОД от 31.08.2022

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Учебного предмета

«Физическая культура»

для 2 - 4 классов начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1598 и примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Вариант 6.1 для индивидуальной формы обучения

Составитель: Пильтяева Ирина Евгеньевна,
учитель начальных классов

Кинель 2022

1.Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1-4 классов для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата (далее НОДА) вариант 6.1 составлена в соответствии со следующими нормативными документами: - Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, вступившим в силу с 01 сентября 2013 г.

- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с НОДА, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)

- Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования») (в ред. Приказа Минобрнауки России «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» от 29.12.2014 N 1643, от 18.05.2015 № 507, от 31.12.2015 N 1576) и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2014 год.

Основными целями обучения физической культуре являются:

-обеспечить достижение обучающимися школы результатов изучения физической культуры в соответствии с требованиями, утвержденными ФГОС НОО;

-обеспечить освоение межпредметных понятий, универсальных учебных действий для успешного изучения физической культуры на уровне начального общего образования;

-создать условия для достижения личностных результатов начального общего образования через изучение физической в 1-4 классах школы.

-формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Задачи коррекционной работы с детьми с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА):

- Определение особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА.

-Своевременное выявление обучающихся с трудностями адаптации образовательно-воспитательном процессе.

-Развитие познавательных процессов: восприятия, памяти, мыслительных операций, коррекция внимания, развитие пространственно-временных представлений, общей и мелкой моторики.

- Обучение навыкам произвольного поведения.

-Снижение эмоционального и мышечного напряжения, развитие коммуникативных навыков, навыков взаимодействия с педагогом с целью профилактики дезадаптации к условиям ОУ.

Характеристика обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА).

Обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата объединяет со значительным разбросом первичных и вторичных нарушений развития. Для организации психолого-педагогического сопровождения ребёнка с НОДА в образовательном процессе, задачами которого являются правильное определение наиболее актуальных проблем его

развития, своевременное оказание адресной помощи и динамическая оценка её результативности, необходимо опираться на типологию, которая должна носить педагогически ориентированный характер. Группа обучающихся с НОДА по варианту 6.1.: дети с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата различного этиопатогенеза, передвигающиеся самостоятельно или с применением ортопедических средств, имеющие нормальное психическое развитие и разборчивую речь. Достаточное интеллектуальное развитие у этих детей часто сочетается с отсутствием уверенности в себе, с ограниченной самостоятельностью, с повышенной внушаемостью. Личностная незрелость проявляется в наивности суждений, слабой ориентированности в бытовых и практических вопросах жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета (коррекционного курса).

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в начальной школе:

-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга; -излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;

-использовать физическую культуру 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 устранения;

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» в начальной школе являются:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» в начальной школе являются:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний; - 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;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» в начальной школе являются:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых 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 (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

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

Знания о физической культуре (адаптивной).

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»: показателях развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, равновесия, гибкости) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.

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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности.

Выпускник научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки, физкультминуток, дыхательной гимнастики и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

Выпускник получит возможность научиться:

– проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование.

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки; оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Выпускник получит возможность научиться:

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Содержание коррекционной работы.

Направления коррекционной работы:

- диагностическое, коррекционно-развивающее, консультативное, информационно-просветительское - раскрываются содержательно в разных организационных формах деятельности школы (учебной урочной и внеурочной, внеучебной). Диагностическая работа включает в себя следующее:

- выявление особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА при освоении основной образовательной программы начального общего образования;

- проведение комплексной социально-психолого-педагогической диагностики нарушений в психическом и (или) физическом развитии обучающихся с НОДА;

- определение уровня актуального и зоны ближайшего развития обучающегося с НОДА, выявление его резервных возможностей;

- изучение развития эмоционально-волевой, познавательной, речевой сфер и личностных особенностей обучающихся;

- изучение социальной ситуации развития и условий семейного воспитания ребенка; • изучение адаптивных возможностей и уровня социализации ребенка с НОДА;

- мониторинг динамики развития, успешности освоения образовательных программ начального общего образования. Коррекционно-развивающая работа включает в себя следующее:

- выбор и использование специальных методик, методов и приемов обучения в соответствии с особыми образовательными потребностями обучающихся с НОДА;

- организацию и проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, необходимых для преодоления нарушений развития и трудностей обучения;

- коррекцию и развитие высших психических функций, эмоционально-волевой, познавательной и коммуникативно-речевой сфер;

- развитие и укрепление зрелых личностных установок, формирование адекватных форм утверждения самостоятельности, личностной автономии;

- формирование способов регуляции поведения и эмоциональных состояний;

- развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, коммуникативной компетенции;

- совершенствование навыков получения и использования информации (на основе ИКТ), способствующих повышению социальных компетенций и адаптации в реальных жизненных условиях;

- консультирование специалистами педагогов по выбору индивидуально ориентированных методов и приемов работы с обучающимися с НОДА;

- консультативную помощь семье в вопросах выбора стратегии воспитания и приемов коррекционного обучения ребенка с НОДА; Информационно-просветительская работа включает в себя следующее:

- различные формы просветительской деятельности (лекции, беседы, информационные стенды, печатные материалы), направленные на разъяснение участникам образовательного

процесса - обучающимся (как имеющим, так и не имеющим недостатки в развитии), их родителям (законным представителям), педагогическим работникам - вопросов, связанных с особенностями образовательного процесса и сопровождения обучающихся с НОДА;

2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Реализация цели программы соотносится с решением следующих задач:

- обеспечение в процессе изучения физической культуры в начальных классах школы условий для достижения планируемых результатов освоения ООП НОО всеми обучающимися; повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- создание в процессе изучения физической культуры в начальных классах школы условий для развития личности, способностей, удовлетворения познавательных интересов, самореализации обучающихся, в том числе одаренных;

- создание в процессе изучения физической культуры условий для формирования ценностей обучающихся, основ их гражданской идентичности и социально-профессиональных ориентаций;

- включение обучающихся в процессы преобразования социальной среды, формирования у них лидерских качеств, опыта социальной деятельности, реализации социальных проектов и программ;

- создание в процессе изучения предмета условий для формирования у обучающихся опыта самостоятельной учебной деятельности;

- создание в процессе изучения физической культуры для формирования у обучающихся навыков здорового и безопасного для человека и окружающей его среды образа жизни;

- предоставление возможности обучающимся школы продемонстрировать овладение более высокими (по сравнению с базовым) уровнями достижений выявить динамику роста численности группы наиболее подготовленных обучающихся;

- 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 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, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

3. Описание места учебного предмета (коррекционного курса) в учебном плане.

Рабочая программа разработана для 2-4 классов начальной школы. На изучение физической культуры в каждом классе начальной школы отводится по 0.25ч в неделю, за год 8,5ч.

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

Концепции преподавания предмета «Физическая культура» в начальном общем образовании - широкий спектр физической активности обучающихся на уроках.

Ценностные ориентиры начального образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ системе образования, выраженный в требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают следующие целевые установки системы начального общего образования:

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

5. Содержание учебного предмета «Физическая культура».

1 класс.

Знания о физической культуре.

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

Способы физкультурной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики: Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «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.

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.

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»; *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 «Спортивные игры».* Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низколетящего 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». *Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.*

2 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 полупереворот назад в стойку на коленях.

Легкая атлетика. Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 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 спортивных игр:* 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». *Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.*

3 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. 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 спортивных игр: 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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс.

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. 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 спортивных игр: 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»).

Планируемые результаты освоения изучения учебного предмета в соответствии с примерными основными образовательными программами общего образования и образовательными программами образовательной организации.

Личностные результаты

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

У обучающегося будут сформированы:

- положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Обучающийся получит возможность для формирования:

дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

Регулятивные УУД

Обучающийся научится:

- понимать и самостоятельно формулировать учебную задачу;
- сохранять учебную задачу в течение всего урока
- 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 учётом требований её безопасности, инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Обучающийся получит возможность научиться:

- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации;

Познавательные УУД

Обучающийся научится:

- 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;

Обучающийся получит возможность научиться:

- 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;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Коммуникативные УУД

Обучающийся научится:

- включаться в диалог с учителем и сверстниками, в коллективное обсуждение проблем и вопросов;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; признавать свои ошибки, озвучивать их;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- 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;

Предметным результатом 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;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- 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 упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать
- величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития - основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью,

подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

Требования к уровню подготовки учащихся после прохождения курса «Физическая культура» во 2-ом классе

Учащиеся будут знать:

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Учащиеся будут уметь:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение курса.

1. Стандарт начального общего образования по физической культуре.
2. Рабочие программы по физической культуре.
3. Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.
4. Учебная, научная научно – популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

5. Методические издания по физической культуре для учителей.
6. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.

Планируемые результаты реализации предмета «Физическая культура»

Для общеобразовательных учреждений, реализующих ФГОС, в данном разделе указываются результаты реализации предмета «Физическая культура», выраженные в знаниях, умениях выпускников и их способности использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Для общеобразовательных учреждений, реализующих ФГОС, указываются личностные, метапредметные и предметные итоговые результаты, которые будут демонстрировать обучающиеся при завершении обучения по программе предмета «Физическая культура».

Учитель физической культуры в условиях реализации ФГОС осуществляет оценку качества образовательной деятельности обучающихся как системный процесс, включающий следующие компоненты:

- определение объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности (количество вопросов контролирующих заданий, система их оценивания);
- определение объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
- обеспечение комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
- обеспечение оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
- оценка готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
- определение предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;

2 класс (0,25 ч в неделю, 34 недели, за год - 8,5ч)

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Кол-во минут	УУД
	Лёгкая атлетика		<u>Регулятивные:</u> формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <u>Познавательные:</u> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <u>Коммуникативные:</u> ставить вопросы <u>Личностные</u>
1	Вводный урок. Т.Б. на уроках физической культуры	10	
2	Техника метания на дальность	10	
3	Техника метания на дальность	10	
4	Техника метания на точность	10	
5	Техника метания на точность	10	
6	Тестирование метания малого мяча на дальность	10	
7	Тестирование метания малого мяча на точность	10	
8	Личная гигиена человека	10	
	Гимнастика с элементами акробатики		
9	Наклон вперед из положения стоя	10	
10	Сгибание и разгибание рук	10	

	Подвижные игры с элементами баскетбола		Адекватная мотивация учебной деятельности. Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций <u>Регулятивные</u>: планирование – применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <u>Познавательные</u>: контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <u>Коммуникативные</u>: задавать вопросы, обращаться за помощью <u>Личностные</u> Мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение <u>Регулятивные</u>: определять общую цель и пути ее достижения; предвосхищать результат. <u>Познавательные</u>: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. <u>Личностные</u> Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Проявление доброжелательности
11	Игры и игровые упражнения с баскетбольным мячом	40	
	Гимнастика с элементами акробатики		
12	Обруч-учимся им управлять	30	
13	Стойка на лопатках	30	
	Техника метания мяча		
14	Ознакомление с метанием малого мяча в вертикальную цель с 4-5м. Игра перестрелка.	10	
15	Обучение метанию малого мяча в вертикальную цель с 4-5м. Игра перестрелка.	10	
16	Закрепление метания малого мяча в вертикальную цель с 4-5м. Игра перестрелка.	10	
17	Контрольный урок: метание малого мяча в вертикальную цель с 4-5м. Эстафеты.	10	
	Подвижные игры с элементами волейбола		
18	Игровые упражнения с волейбольным мячом	40	
	Обучение подвижным играм		
19	Т.Б. при проведении подвижных игр. Игра: «Воробьи вороны».	10	
20	Т.Б. при проведении подвижных игр. Игра: «Воробьи вороны».	10	
21	Обучение игре: «Белые медведи». Эстафеты.	10	
	Техника ловли и передачи мяча		
22	Ознакомление с техникой ловли и передачи мяча на месте	10	
23	Закрепление техники ловли и передачи мяча на месте.	10	
24	Ознакомление с техникой ловли и передачи мяча в движении.	10	
	ИТОГО:	8,5ч	

**Календарно-тематическое планирование предметной линии «Физическая культура»
в 3 классе в рамках учебно – методического комплекта «Школа России»
(0,25 ч в неделю, 34 недели, за год - 8,5ч)**

№ п/п	Раздел	Количество часов	Основные виды учебной деятельности	Планируемые	Результаты	
				Личностные	Предметные	Межпредметные
1.	Гимнастика с элементами акробатики	2,5ч	<i>Акробатические упражнения и развитие координационных способностей:</i> перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырок вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине, кувырок назад, вперёд, кувырок назад и перекатом стойка на лопатках, «мост» с	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических	Выполнять гимнастические упражнения с элементами акробатики, иметь представление что такое осанка, оказывать первую помощь при лёгких травмах.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в

			помощью и самостоятельно. <i>Висы и упоры, развитие силовых и координационных способностей:</i> вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги, на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. <i>Лазанье и перелезание, развитие координационных способностей, правильной осанки:</i> лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками, по канату, перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствия. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. <i>Освоение навыков равновесия :</i> ходьба приставными шагами, ходьба по бревну(до 1 м), повороты на носках и одной ноге, ходьба приставными шагами, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, ходьба на носках, повороты прыжком на 90 градусов и 180, опускание в упор стоя на колене.	потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.		соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; овладение базовыми межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
2.	Легкая атлетика	2ч	Бег: обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком	Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски большого мяча.	

			вперёд, с захлестыванием голени назад. Равномерный, медленный, до 5-8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Бег в коридоре 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30м), «встречная эстафета» (расстояние 10-20м). бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м (от 40 до 60м).. бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. Прыжки: на одной ина двух ногах на месте, с поворотом на 180 градусов, по разметкам, в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления, в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см, с высоты до 60 см, в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта, многоразовые (до 10 прыжков), тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам, на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см, чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления), с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90- 120 градусов и с точным приземлением в квадрат, в длину с	при выполнении физических упражнений. Координировать движения в беговых и прыжковых упражнениях, бросках и метании. Демонстрировать технику правильного выполнения легкоатлетическ х упражнений. Проявлять качества выносливости, быстроты и гибкости при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросков и метания. Применять правила техники безопасности при выполнении легкоатлетическ х упражнений. Проявлять дисциплинированность во время выполнения легкоатлетическ х упражнений	Метание малого мяча. Старты	
--	--	--	---	--	--	--

			разбега (согнув ноги), в высоту с прямого и бокового разбега, многоскоки. Метание: малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая нога впереди на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1,5-1,5 м) с расстояния 4-5м. бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд – вверх, снизу вперёд- вверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 – 1,5м) с расстояния 5-6м.			
3.	Лыжная подготовка	1,5ч	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой», «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км.	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Самостоятельно застёгивать лыжные крепления, передвигаться ступающим и скользящим шагом, пользоваться лыжными палками, выполнять повороты на лыжах, тормозить, выполнять обгон на лыжах, спускаться со склона и подниматься «полуёлочкой» и «ёлочкой», играть в подвижные игры на лыжах.	
4.	Подвижные игры	2,5ч	<i>Закрепление и совершенствование навыков бега,</i>	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	Знать и выполнять правила игры	

			развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол). Броски по воротам с 3-4м и броски в цель (в ходьбе и медленном беге). Удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3-4 м и броски в цель (в ходьбе и медленном беге). Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола. «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», 2 овладей мячом», «Подвижная цель», « мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча» «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол»,	взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
--	--	--	--	---	--	--

			варианты игры в футбол, мини-волейбол.			
	Итого:	8,5ч				

**Календарно-тематическое планирование предметной линии «Физическая культура» в 4 классе в рамках учебно – методического комплекта «Школа России»
(0,25 ч в неделю, 34 недели, за год - 8,5ч)**

№ п/п	Раздел	Количество часов	Основные виды учебной деятельности	Планируемые результаты	результаты	
				Личностные	Предметные	Межпредметные
1.	Гимнастика с элементами акробатики	2,5ч	<i>Акробатические упражнения и развитие координационных способностей</i> :перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине, кувырок назад, вперёд, кувырок назад и перекатом стойка на лопатках, «мост» с помощью и самостоятельно. <i>Висы и упоры, развитие силовых и координационных способностей</i> : вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги, на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися. <i>Лазанье и перелезание, развитие координационных способностей, правильной осанки</i> : лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками, по канату, перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Выполнять гимнастические упражнения с элементами акробатики, иметь представление о том, что такое осанка, оказывать первую помощь при лёгких травмах.	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; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение

			приёма, перелезание через препятствия. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.			окружающих; овладение базовыми межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
2.	Легкая атлетика	2ч	Бег: обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлестыванием голени назад. Равномерный, медленный, до 5-8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Бег в коридоре 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30м), «встречная эстафета» (расстояние 10-20м). бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м (от 40 до 60м)..бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. Прыжки: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180 градусов, по разметкам, в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления, в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см, с высоты до 60 см, в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши	Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении физических упражнений. Координировать движения в беговых и прыжковых упражнениях, бросках и метании. Демонстрировать технику правильного выполнения легкоатлет. упражнений. Проявлять качества выносливости, быстроты и гибкости при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросков и метания. Применять правила техники безопасности при выполнении легкоатлет. упражнений. Проявлять дисциплинированность во время выполнения легкоатлетических упражнений	Беговые упражнения Прыжковые упражнения Броски большого мяча. Метание малого мяча. Старты	

			во время полёта, многократные (до 10 прыжков), тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам, на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см, чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления) Метание: малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая нога впереди на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1,5-1,5 м) с расстояния 4-5м. бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд – вверх, снизу вперёд- вверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние			
3.	Подвижные игры	4 ч	<i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i> «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». <i>Овладение элементарными</i>	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Знать и выполнять правила игры	

			умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол). Броски по воротам с 3-4м и броски в цель (в ходьбе и медленном беге). Удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3-4 м и броски в цель (в ходьбе и медленном беге). Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола. «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча» Борьба за мяч, «Перестрелка», «Мини-баскетбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.			
	Итого:	8,5 ч.				

8. Материально-техническое обеспечение:

Библиотечный фонд

Рабочие программы по физической культуре. 1 – 4 классы. Автор В.И. Лях В.И. Лях.

Учебник: Физическая культура 1-4 класс.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование.

1. Стенка гимнастическая
2. Перекладина гимнастическая
3. Скамейка гимнастическая жесткая
4. Маты гимнастические
5. Мяч набивной (1кг, 2кг)
6. Скакалка гимнастическая
7. Палка гимнастическая

8. Обруч гимнастический
9. Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные

Оценка успеваемости учащихся по предмету «Физическая культура».

Оценка учебных достижений является важной стороной педагогического процесса по физической культуре. Она производится с учетом состояния здоровья учащихся, особенностей содержания и результатов освоения учебного предмета «Физическая культура»

Если у учащихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом ограничений и рекомендаций медицинских работников.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» включает в себя знания, двигательные, методические умения, навыки, способы деятельности, направленные на физическое и связанное с ним разностороннее развитие личности, подлежащие освоению.

Контролирующая функция оценивания состоит в том, что она позволяет отслеживать уровень учебных достижений по освоению программного материала учащимися в трех видах учебной деятельности: обучение знаниям, обучение двигательным умениям и навыкам, воспитание физических качеств. Путем сопоставления результатов учебной деятельности с критериями уровней ее оценки в баллах, определяется уровень учебных достижений учащегося в баллах.

Стимулирующая функция тесно связана с контролирующей функцией. При правильном подходе к оценке учебных достижений, когда полученная отметка является не самоцелью, а средством самооценки учащимся эффективности своей учебной деятельности, ее повышение становится действенным стимулом учебной деятельности.

Диагностическая функция заключается в том, что результаты оценки успеваемости позволяют учителю определить достаточность содержания учебного материала, эффективность методики, другие факторы, препятствующие или способствующие эффективному усвоению учебного предмета. После содержательного анализа результатов оценки, могут быть приняты самые различные решения, связанные с программированием содержания вариативного компонента, корректировки методики учебного процесса и самостоятельных занятий учащегося, программирования его личных достижений.

Основными требованиями, предъявляемыми к оценке учебных достижений учащихся, являются: комплексность, справедливость, объективность, полнота и точность.