**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**Средняя общеобразовательная школа № 71**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО:  на заседании МО учителей  начальных классов  Протокол №  От «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г. | «СОГЛАСОВАНО»  Зам. директора по УР  Мусина З. Ч. /\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г.  **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА** | «УТВЕРЖДАЮ»  Директор МБОУ СОШ №71  Алексеева О.С. /\_\_\_\_\_\_\_\_/  Приказ №от  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г. |

**Предмет**: физическая культура

**Класс:** 1 – 4

**Срок реализации**: 2014-2018 учебный год

**Программа**: Перспектива. «Физическая культура» Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 – 4 класс : учеб.для общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев ; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования ; изд-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2012.

**Учитель:** Тюрина Н.Р.

Год составления программы: 2014.

**Пояснительная записка**

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРЕДМЕТА**

**Целью** физической культуры является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

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

- *формирование* общих представлений о развитии физической культуры у народов Древней Руси; разновидностях физических упражнений: общеразвивающих (ОРУ), подводящих и соревновательных; об измерении частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений; о правилах и особенностях игры в футбол, баскетбол и волейбол;

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

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

**Общая характеристика учебного предмета**

В предлагаемой программе учебные разделы выделены в соответствии с двигательной деятельностью: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности», «Физическое совершенствование».

Содержание раздела **«Знания о физической культуре»** отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел **«Способы двигательной деятельности»** содержит представления о структурной организации предметной деятельности, исполнения и контроля.

Содержание раздела **«Физическое совершенствование»** ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Плавание». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Допускается для бесснежных районов РФ заменять тему «Лыжная подготовка» на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика» и «Подвижные игры».

В разделе **«Общеразвивающие упражнения»** предлагаются упражнения, которые распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

**место учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ, всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 часов. В первом классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2-4 классах по 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

**ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ результаты изучения учебного предмета**

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), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

**1 класс**

**Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- умение оценить красоту телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека;

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

-нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

**2 КЛАСС**

**Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-  проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

-  планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека;

- представление о том, что такое физические упражнения и чем они отличаются от естественных движений;

- представление о том, что такое основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений;

- представление об измерении уровня развития основных физических качеств;

- изложение фактов зарождения Олимпийских игр;

- изложение фактов истории возникновения первых спортивных соревнований;

- изложение фактов истории появление мяча, упражнений и игр с мячом;

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

**3 класс**

**Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития физической культуры в Древней Руси;

- представление о том, какие существуют разновидности физических упражнений (общеразвивающие, подводящие, соревновательные);

- представление о правилах и особенностях спортивных игр: футбола, баскетбола и волейбола;

- представление об измерении частоты сердечных сокращений во время и после физической нагрузки;

- представление о закаливании организма (обливании и душе);

- измерение индивидуальных показателей физического развития, формирование основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий, игр и соревнований;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

**4 класс**

**Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития физической культуры в Древней Руси;

- представление о том, какие существуют разновидности физических упражнений (общеразвивающие, подводящие, соревновательные);

- представление о правилах и особенностях спортивных игр: футбола, баскетбола и волейбола;

- представление об измерении частоты сердечных сокращений во время и после физической нагрузки;

- представление о закаливании организма (обливании и душе);

- измерение индивидуальных показателей физического развития, формирование основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий, игр и соревнований;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

**СВЕДЕНИЯ О ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЕ ПРЕДМЕТА И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМ КОМПЛЕКТЕ**

Рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требованиями Примерной основной образовательной программы ОУ, концепции духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России, а также планируемыми результатами начального общего образования, с учетом возможностей учебно-методической системы «Перспектива» и ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту.

Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы

Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 класс : учеб. для общеобразоват. учреждений

Матвеев, А. П. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы

Матвеев, А. П. Физическая культура. 1–4 классы. Рабочие программы.

Предметная линия учебников А. П. Матвеева: пособие для учителей общеобразовательных учреждений.

**ОСНОВНОЕ Содержание учебного предмета**

**1 КЛасс**

**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.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

**Способы физической 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 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 - 14 часов.*** *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 вперед и назад; гимнастический мост.

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

***Легкая атлетика - 18 часов.*** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся 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 (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Лыжная подготовка - 17 часов.*** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

***Подвижные и спортивные игры - 24 часа.*** *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.

***Общеразвивающие упражнения - 33 часа*** *(на материале гимнастики с основами акробатики:* развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; *на материале легкой атлетики:* развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; *на материале лыжной подготовки:* развитие координации, выносливости)

**2 КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Что такое физические упражнения, их отличия от естественных движений; представления об основных физических качествах: силе, быстроте, выносливости, гибкости, ловкости и координации движений, об измерении уровня развития основных физических качеств.

**Из истории физической культуры.** История зарождения древних Олимпийских игр; история возникновении первых спортивных соревнований; появление мяча, упражнений и игр с мячом.

**Физические упражнения.**Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

**Способы физической деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, развития мышц туловища и основных физических качеств, упражнений, развивающих быстроту, равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**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.

***Гимнастика с основами акробатики - 14 часов.*** *Организующие команды и приемы.* Повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение в две шеренги и колонны; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, «по диагонали», «противоходом», «змейкой», «спиралью».

*Акробатические упражнения.* Кувырок назад до упора на коленях и до упора присев в группировке; «мост» из положения лежа на спине.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой с изменением темпа вращения скакалки. Лазанье по канату в два и три приема. Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или перевернутой гимнастической скамейке. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезание, переползания, упражнения на низкой перекладине: вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, с завесом одной или двумя ногами.

***Легкая атлетика - 18 часов.*** Низкий старт с последующим ускорением, бег с изменением темпа; челночный бег 3  10 м.

*Прыжковые упражнения:* прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

*Броски:* броски набивного мяча (1 кг) снизу из положения стоя и в седе.

*Метание:* метание малого мяча или мешочка из-за головы на дальность и на точность.

***Лыжная подготовка - 20 часов.*** Передвижение на лыжах: попеременным двухшажным и одновременным одношажным и двухшажным ходом; спуски с горки; подъемы «лесенкой» и «елочкой»; торможение «плугом»; повороты «упором».

***Подвижные и спортивные игры - 24 часа.***

*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 ногой с места и с разбега по неподвижному и катящемуся мячу по воротам; ведение мяча правой и левой ногой с последующей передачей партнеру или ударом по воротам.

*Баскетбол:* остановка с прыжком с двух шагов; ведение мяча «змейкой» правой и левой рукой; броски в кольцо.

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками.

***Общеразвивающие упражнения - 34 часа*** *(на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; на материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости).*

**3КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Разновидности физических упражнений: общеразвивающие (ОРУ), подводящие и соревновательные; правила и особенности игры в футбол, баскетбол и волейбол; закаливание организма (обливание, душ); измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры у народов Древней Руси.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств; физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

**Способы физической деятельности**

**Самостоятельные занятия.** 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); выполнение упражнений, развивающих быстроту, равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча.

**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.

***Гимнастика с основами акробатики - 14 часов.*** *Организующие команды и приемы.* Повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение в две шеренги и колонны; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, «по диагонали», «противоходом», «змейкой», «спиралью».

*Акробатические упражнения.* Кувырок назад до упора на коленях и до упора присев в группировке; «мост» из положения лежа на спине.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой с изменением темпа вращения скакалки. Лазанье по канату в два и три приема. Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или перевернутой гимнастической скамейке. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезание, переползания, упражнения на низкой перекладине: вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, с завесом одной или двумя ногами.

***Легкая атлетика - 18 часов.*** Низкий старт с последующим ускорением, бег с изменением темпа; челночный бег 3 х 10 м.

*Прыжковые упражнения:* прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

*Броски:* броски набивного мяча (1 кг) снизу из положения стоя и в седе.

*Метание:* метание малого мяча или мешочка из-за головы на дальность и на точность.

***Лыжная подготовка - 24 часов.*** Передвижение на лыжах: попеременным двухшажным и одновременным одношажным и двухшажным ходом; спуски с горки; подъемы «лесенкой» и «елочкой»; торможение «плугом»; повороты «упором».

***Подвижные и спортивные игры - 24 часа.***

*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 ногой с места и с разбега по неподвижному и катящемуся мячу по воротам; ведение мяча правой и левой ногой с последующей передачей партнеру или ударом по воротам.

*Баскетбол:* остановка с прыжком с двух шагов; ведение мяча «змейкой» правой и левой рукой; броски в кольцо.

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками.

***Общеразвивающие упражнения*** ***- 34 часа*** *(на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; на материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости).*

**4 КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Разновидности физических упражнений: общеразвивающие (ОРУ), подводящие и соревновательные; правила и особенности игры в футбол, баскетбол и волейбол; закаливание организма (обливание, душ); измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры у народов Древней Руси.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств; физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

**Способы физической деятельности**

**Самостоятельные занятия.** 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); выполнение упражнений, развивающих быстроту, равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча.

**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.

***Гимнастика с основами акробатики - 14 часов.*** *Организующие команды и приемы.* Повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение в две шеренги и колонны; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, «по диагонали», «противоходом», «змейкой», «спиралью».

*Акробатические упражнения.* Кувырок назад до упора на коленях и до упора присев в группировке; «мост» из положения лежа на спине.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой с изменением темпа вращения скакалки. Лазанье по канату в два и три приема. Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или перевернутой гимнастической скамейке. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезание, переползания, упражнения на низкой перекладине: вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, с завесом одной или двумя ногами.

***Легкая атлетика -18 часов.*** Низкий старт с последующим ускорением, бег с изменением темпа; челночный бег 3 х 10 м.

*Прыжковые упражнения:* прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

*Броски:* броски набивного мяча (1 кг) снизу из положения стоя и в седе.

*Метание:* метание малого мяча или мешочка из-за головы на дальность и на точность.

***Лыжная подготовка - 24 часов.*** Передвижение на лыжах: попеременным двухшажным и одновременным одношажным и двухшажным ходом; спуски с горки; подъемы «лесенкой» и «елочкой»; торможение «плугом»; повороты «упором».

***Подвижные и спортивные игры - 24 часа.***

*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 ногой с места и с разбега по неподвижному и катящемуся мячу по воротам; ведение мяча правой и левой ногой с последующей передачей партнеру или ударом по воротам.

*Баскетбол:* остановка с прыжком с двух шагов; ведение мяча «змейкой» правой и левой рукой; броски в кольцо.

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками.

***Общеразвивающие упражнения*** ***- 34 часа*** *(на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; на материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости).*

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСя**

**1 КЛАСС**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

иметь представление и знание:

* + о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
  + о способах изменения направления и скорости движения;
  + о режиме дня и личной гигиене;
  + о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* играть в подвижные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* выполнять строевые упражнения;

**2 КЛАСС**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

**знать:**

-   о зарождении древних Олимпийских игр;

-   о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

-   о правилах проведения закаливающих процедур;

-   об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

**уметь:**

-   определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);

-   вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

-   выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

-   выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;

-   выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;

-   выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

-   демонстрировать уровень физической подготовленности

**3 КЛАСС**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

**иметь представление:**

-   о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;

-   о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

-   об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

**уметь:**

-   составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

-   выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

-   проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);

-   составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

-   вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

-   демонстрировать уровень физической подготовленности.

**4 КЛАСС**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

**иметь представление:**

-   о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;

-   о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

-   об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

**уметь:**

-   составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

-   выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

-   проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);

-   составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

-   вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

-   демонстрировать уровень физической подготовленности.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Календарно-тематическое планирование на 2014-2015 учебный год находится в приложении № 1, на 2015-2016 учебный год находится в приложении № 2, на 2016- 2017 учебный год находится в приложении № 3, на 2017-2018 учебный год находится в приложении № 4.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами начального общего образования, требованиями Примерной основной образовательной программы ОУ и ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту:

**Учебный комплект.**

Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы

Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 класс : учеб. для общеобразоват. учреждений

Матвеев, А. П. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы

Матвеев, А. П. Физическая культура. 1–4 классы. Рабочие программы.

Предметная линия учебников А. П. Матвеева: пособие для учителей общеобразовательных учреждений.

**демонстрационные пособия:** Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)

**экранно-звуковые пособия:** Аудиозаписи.

**Учебно-практическое оборудование.**

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

2. Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

3. Комплект навесного оборудования (мишени для метания) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

4. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика), массажные (на каждого ученика).

5. Палка гимнастическая (на каждого ученика).

6. Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

7. Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

8. Кегли (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

9. Обруч пластиковый детский (на каждого ученика).

10. Кольца резиновые и пластмассовые (на каждого ученика).

11. Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).

12. Лента финишная (демонстрационный экземпляр).

13. Рулетка измерительная (на каждого ученика).

14. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.

15. Лыжи детские (с креплениями и палками) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

16. Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

17. Аптечка (демонстрационный экземпляр).

**Игры и игрушки:**

1. Футбол (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

2. Стол для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

3. Сетка и ракетки для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

4. Шахматы (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

5. Шашки (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

6. Контейнер с комплектом игрового инвентаря (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

**Информационн-коммуникативные средства.**

Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / сост. Е. С. Савинов. – Изд. 2-е, перераб. – М.: Просвещение, 2010. – 204с. – (Стандарты второго поколения).

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: в 2 ч. Ч. 2. – Изд. 4-е, перераб. – М.: Просвещение, 2011. – 231с. – (Стандарты второго поколения).

**Итернет-ресурсы**

Официальный сайт УМК «Перспектива». – Режим доступа: <http://www.prosv.ru/umk/perspektiva/info>.

**Материально-техническое обеспечение**

1. Телевизор

2. Мегафон

3. Аудиоцентр

4. Экран проекционный

5. Персональный компьютор