

**1 класс**

**Планируемые  результаты освоения программы**

**ЛИЧНОСТНЫЕ**

*У учащихся будут сформированы:*

• положительное отношение к урокам физической культуры.

*Учащиеся получат возможность для формирования:*

• познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;

• понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

• мотивации к выполнению закаливающих процедур.

**ПРЕДМЕТНЫЕ**

*Учащиеся научатся:*

• выполнять правила поведения на уроках физической культуры;

• рассказывать об истории возникновения физической культуры;

• различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;

• понимать значение физических упражнений для здоровья человека;

• называть основные способы передвижений человека;

• рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;

• называть основные физические качества человека;

• определять подвижные и спортивные игры;

• выполнять строевые упражнения;

• выполнять различные виды ходьбы;

• выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;

• прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;

• метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;

• выполнять перекаты в группировке;

• лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;

• перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;

• выполнять танцевальные шаги;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;

• играть в подвижные игры;

• выполнять элементы спортивных игр.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

• рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;

• определять причины, которые приводят к плохой осанке;

• рассказывать об истории появления гимнастики, лёгкой атлетики;

• различать подвижные и спортивные игры;

• самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

• выполнять упражнения для формирования правильной осанки;

• играть в подвижные игры во время прогулок.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**Регулятивные**

*Учащиеся научатся:*

• адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;

• следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;

• вносить коррективы в свою работу.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

• понимать цель выполняемых действий;

• адекватно оценивать правильность выполнения задания;

• самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

• использовать национальные игры во время прогулок.

**Познавательные**

*Учащиеся научатся:*

• «читать» условные знаки, данные в учебнике;

• находить нужную информацию в словаре учебника;

• различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;

• определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

• осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;

• различать, группировать подвижные и спортивные игры;

• характеризовать основные физические качества;

• группировать народные игры по национальной принадлежности;

• устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

**Коммуникативные**

*Учащиеся научатся:*

• отвечать на вопросы и задавать вопросы;

• выслушивать друг друга;

• рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

• рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;

• рассказывать об истории появления гимнастики, лёгкой атлетики;

• высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;

• договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Программа по физической культуре включает два основных компонента: базовый и вариативный. Базовый компонент обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Второй компонент — «вариативный», позволяющий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно-спортивных занятий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой. Особое внимание на уроках по физической культуре уделяется формированию универсальных компетенций, таких как:

— умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;

— умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение использовать полученную информацию в общении со взрослыми людьми и сверстниками.

Программа обучения физической культуре реализует следующие принципы:

— *принцип модификации*, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей, материально-техническую оснащённость учебного процесса, климатические условия, национальные традиции;

— *принцип сознательности и активности*, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач, на развитии самостоятельности, инициативности и креативности школьников;

— *принцип доступности и индивидуализации*, основанный на подборе средств в соответствии с возможностями занимающихся, а также на индивидуальном подходе к ученикам, который создаёт благоприятные условия для развития индивидуальных способностей;

— *принцип последовательности*. Содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (прикладному), что задаёт определённую направленность в освоении школьниками учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

— *принцип соблюдения межпредметных связей*, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

**Учебно- тематическое планирование в 1 классе**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема раздела | Кол-во часов |
| Лёгкая атлетика и подвижные игры | 20ч |
| Гимнастика с основами акробатики | 15ч |
| Лыжная подготовка и игры на воздухе | 15ч |
| Лёгкая атлетика и подвижные игры | 16ч |
| Всего | 66ч |

**Цель программы «Бадминтон» -**популяризация бадминтона, привлечение и приобщение учащихся к систематическим занятиям по данному виду спорта с целью сохранения и укрепления здоровья.

**Задачи программы:**

* вооружение знаниями по истории развития бадминтона, правилам игры;
* обучение учащихся технике игры, новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;
* повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
* профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, укрепление связок нижних и верхних конечностей, повышение резервных возможностей организма;
* повышение двигательной активности и уровня физической подготовленности учащихся;
* развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости, точности, меткости;
* воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета**

Результаты освоения программного материала по программе «Бадминтон» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

***Личностные результаты*** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета **«**Бадминтон». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия бадминтоном для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

***Метапредметные результаты:***

1) понимание бадминтона как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;

1. уважительное отношение друг к другу, проявление терпимости и толерантности при совместной игровой деятельности;
2. проявление осознанной готовности отвечать за результаты собственной деятельности в процессе обучения:
3. понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений;
4. бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости.

***Предметные результаты*** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Бадминтон». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по бадминтону.

Программа состоит из следующих разделов:

1. основы знаний по избранному виду спорта;
2. технические приёмы спортивной игры «Бадминтон»;
3. общая физическая подготовка и специальная подготовка бадминтониста.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Основы знаний**

Правила безопасности при занятиях бадминтоном. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви занимающихся, спортивному сооружению и инвентарю. История возникновения бадминтона. История развития бадминтона в нашей стране. Организация соревнований по бадминтону. Содержание правил игры. Влияние нагрузки на организм занимающихся, признаки утомления, переутомления. Определение нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Самоконтроль при занятиях бадминтоном.

**Техническая подготовка**

Хват бадминтонной ракетки. Способы перемещения. Перемещения в различных стойках и направлениях. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение подачи различной траектории открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение ударов (коротких, далёких, плоских).

**Тактическая подготовка**

Ознакомление с приёмами тактической борьбы. Обучение ведению спортивной борьбы. Умение отслеживать и предвидеть действия соперника.

**Физическая и специальная подготовка**

Развитие физических качеств, необходимых для данного вида спорта – быстроты, гибкости, ловкость, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты реакции на действия соперника. Повышение функционального состояния организма.

**Содержание курса по бадминтону**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид программного материала** | **Кол-во**  **часов** |
| Основы теоретических знаний | 5ч |
| Технико-тактическая подготовка бадминтониста | 17ч |
| Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста | 7ч |
| Учебно-тренировочные игры, соревнования | 4ч |
| Всего | 33ч |

**Ожидаемый результат**

В результате реализации программы учащиеся должны знать:

1. историю появления бадминтона, развитие бадминтона в нашей стране;
2. терминологию технических приёмов игры (подач, ударов);
3. официальные правила бадминтона;
4. гигиенические требования, предъявляемые к инвентарю, одежде занимающихся.

В результате реализации программы учащиеся должны овладеть:

1) основными действиями и приемами игры в бадминтон;

2) принимать участие в школьных соревнованиях по бадминтону.

В результате реализации программы учащиеся должны уметь:

1) самостоятельно заниматься во внеурочное время и проводить соревнования по упрощённым правилам;

2) соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма во время игры в бадминтон.

**2 класс**

**Планируемые результаты освоения программы по физической культуре**

**Личностные**

***У обучающихся будут сформированы:***

•положительное отношение к урокам физической культуры;

• понимание значения физической культуры для укрепле­ния здоровья человека;

• мотивация к выполнению закаливающих процедур.  
***Учащиеся получат возможность для формирования:***

•познавательной мотивации к истории возникновения  
физической культуры;

* положительной мотивации к изучению различных приё­мов и способов;
* уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

**Предметные**

***Учащиеся научатся:***

* выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
* рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физиче­ском развитии человека;
* называть меры по профилактике нарушений осанки;
* определять способы закаливания;
* определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
* выполнять строевые упражнения;
* выполнять различные виды ходьбы;
* выполнять различные виды бега;
* выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
* прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
* метать теннисный мяч в вертикальную и горизонталь­ную цель с 4 м;
* выполнять кувырок вперёд;
* выполнять стойку на лопатках;
* лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке; перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
* выполнять танцевальные шаги;
* передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выпол­нить повороты переступанием;
* играть и подвижные игры;
* выполнять элементы спортивных игр.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* понимать влияние физических упражнений на физиче­ское развитие человека;
* рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
* определить влияние закаливания на организм человека;
* самостоятельно составлять и выполнять комплексы уп­ражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
* выполнять упражнения, направленные на профилакти­ку нарушений осанки;
* организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

**Метапредметные**

**Регулятивные: *Учащиеся научатся:***

* понимать цель выполняемых действий;
* выполнять действия, руководствуясь инструкцией учи­теля;
* адекватно оценивать правильность выполнения задания;
* использовать технические приёмы при выполнении фи­зических упражнений;
* анализировать результаты выполненных заданий по за­данным критериям (под руководством учителя);
* вносить коррективы в свою работу.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* продумывать последовательность упражнений, состав­лять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
* объяснять, какие технические приёмы были использова­ны при выполнении задания;
* самостоятельно выполнять комплексы упражнений, на­правленные на развитие физических качеств;
* координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
* организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

**Познавательные**: ***Учащиеся научатся:***

* осуществлять поиск необходимой информации для вы­полнения учебных заданий, используя справочные мате­риалы учебника;
* различать, группировать подвижные и спортивные игры;
* характеризовать основные физические качества;
* группировать игры по видам спорта;
* устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* осуществлять поиск необходимой информации, исполь­зуя различные справочные материалы;
* свободно ориентироваться в книге, используя информа­цию форзацев, оглавления, справочного бюро;
* сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
* устанавливать взаимосвязь между занятиями физиче­ской культурой и воспитанием характера человека.

**Коммуникативные:**

**У*чащиеся научатся:***

* рассказывать об истории Олимпийских игр и спортив­ных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
* высказывать собственное мнение о влиянии занятий фи­зической культурой на воспитание характера человека;
* договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* выражать собственное эмоциональное отношение к раз­ным видам спорта;
* задавать вопросы уточняющего характера по выполне­нию физических упражнений;
* понимать действия партнёра в игровой ситуации.

**Основные требования к уровню знаний и умений учащихся**

Учащиеся должны знать:

* роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
* правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
* правила поведения на занятиях физической культуры.

Учащиеся должны уметь:

* передвигаться разными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;
* выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирование правильной осанки:
* осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
* выполнять Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

**Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

* выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
* преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
* соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
* наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
* самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

и уважение к многообразию их культур.

**2. Общая характеристика учебного предмета**

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспита­ние высоких нравственных качеств.

В системе физического воспитания особое внимание уде­ляется детскому возрасту, поскольку на этом этапе разви­тия закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, кото­рые могут быть реализованы в различных сферах деятель­ности человека.

Учитывая эти особенности, целью примерной програм­мы по физической культуре является гармоничное разви­тие учащихся, формирование высокого уровня личной фи­зической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни. Программа составлена в соответст­вии с общими целями изучения курса физической культу­ры, определёнными Федеральным государственным образо­вательным стандартом начального общего образования. Она разработана на основе программы курса «Физическая культура» 1 - 4 классы, авторами которой являются Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова (УМК «Планета знаний»).

Программа по физической культуре включает два основ­ных компонента: базовый и вариативный. Базовый компо­нент обеспечивает формирование основ физического разви­тия, без которого невозможна успешная адаптация к усло­виям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Второй компонент — «вариативный», позволяю­щий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельно­сти, приоритетности вида физкультурно-спортивных заня­тий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

**В данной программе лыжная подготовка заменена теорией и подвижными играми на свежем воздухе, в связи с тем, что территория школы не позволяет проведение лыжной подготовки.**

Внесение данных изменений позволяет глубже охватить весь изучаемый материал по программе, повысить уровень обученности учащихся по предмету, а также более эффективно осуществить индивидуальный подход в процессе обучения учащихся.

Особое внимание на уроках по физической культуре уделя­ется формированию универсальных компетенций, таких как:

* умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;
* умение активно включаться в коллективную деятель­ность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умение использовать полученную информацию в об­щении со взрослыми людьми и сверстниками.

В соответствии с целями и методической концепцией ав­торов можно сформулировать три группы задач, направлен­ных на достижение результатов.

**Содержание программы**

В предложенной программе выделяются три раздела:

**«Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».**

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвящённый истории физической культуры и спорта, истории Олимпийских игр, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование»

направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

**Основы знаний о физической культуре**

(распределяются в течении года)

История Олимпийских игр и спортивных соревнований.

Понятие о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Сведения о закаливающих процедурах, профилактике нарушений осанки. Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Подвижные и спортивные игры.

**Способы физкультурной деятельности** (в течение года)

Самостоятельные занятия. Разработка режима дня.

Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

**Физическое совершенствование**

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Ходьба противоходом.

**Лёгкая атлетика**

Ходьба: в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном

темпе 2–3 мин.

Прыжки**:** на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180 ° , спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

**Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

Гимнастические упражнения прикладного характера:

лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

**Подвижные игры** **на свежем воздухе**

**Мини-баскетбол** приобретение простейших умений обращения с мячом: передача, ловля, ведение баскетбольного мяча.

**Пионербол**  приобретение простейших умений обращения с мячом: ловля и передача волейбольного мяча в парах, в тройках, по кругу.

**Подвижные игры (в процессе занятий)**

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров»,

«Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики:

«Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

**Учебно- тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема раздела | Кол-во часов |
| Лёгкая атлетика | 29ч |
| Гимнастика с основами акробатики | 18ч |
| Лыжная подготовка | 10ч |
| Подвижные игры | 13ч |
| Всего | 70ч |

**3 класс**

Планируемые результаты изучения предмета

**ЛИЧНОСТНЫЕ**

***У обучающихся будут сформированы:***

уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

* понимание значения физической культуры для укрепле­ния здоровья человека;
* понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
* уважение к достижениям российских спортсменов в ис­тории физической культуры и спорта.

***Учащиеся получат возможность для формирования:***

* понимания ценности человеческой жизни;
* познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
* понимания физической культуры и здоровья как факто­ров успешной учёбы и социализации;
* самостоятельности в выполнении личной гигиены;
* понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на осно­ве правил и представлений о нравственных нормах);
* способности проявлять волю во время выполнения физи­ческих упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
* понимания причин успеха в физической культуре; спо­собности к самооценке;
* саморегуляции в управлении своими эмоциями в раз­личных ситуациях.

**ПРЕДМЕТНЫЕ**

***Учащиеся научатся:***

* руководствоваться правилами поведения на уроках фи­зической культуры;
* рассказывать об истории зарождения физической куль­туры на территории Древней Руси;
* понимать значение физической подготовки;
* определять частоту сердечных сокращений при физиче­ской нагрузке;
* выполнять соревновательные упражнения;
* руководствоваться правилами составления комплексов уп­ражнений, направленных на развитие физических качеств;
* выполнять строевые упражнения;
* выполнять различные виды ходьбы и бега;
* выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги »;
* выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
* метать теннисный мяч в вертикальную и горизонталь­ную цель с 5 м на дальность;
* выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стой­ку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
* перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
* выполнять танцевальные шаги;
* передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
* играть в подвижные игры;
* выполнять элементы спортивных игр;
* измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
* определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
* соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
* понимать влияние закаливания на организм человека;
* самостоятельно составлять и выполнять комплексы уп­ражнений, направленных на развитие определённых фи­зических качеств;
* выполнять комбинации из элементов акробатики;
* организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**Регулятивные**

***Учащиеся научатся:***

*•* руководствоваться правилами поведения на уроках фи­зической культуры;

* продумывать и устанавливать последовательность уп­ражнений в комплексах утренней гимнастики, по про­филактике нарушений осанки, физкультминуток, руко­водствуясь правилами;
* объяснять, какие технические приёмы были использова­ны при выполнении задания;
* самостоятельно выполнять заданные комплексы упраж­нений, направленные на развитие физических качеств;
* координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
* анализировать и оценивать результаты, находить воз­можности и способы их улучшения (под руководством учителя);
* участвовать в подвижных играх, руководствуясь прави­лами.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* ставить собственные цели и задачи по развитию физиче­ских качеств;

• планировать, контролировать и оценивать учебные дей­ствия в соответствии с поставленной задачей и условия­  
ми её реализации;

* осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
* соотносить свои результаты с показателями физической

нагрузки;

* определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* выделять эстетические характеристики в движениях че­ловека, оценивать красоту телосложения и осанки;
* организовывать подвижные игры во время прогулок.

**Познавательные**

***Учащиеся научатся:***

* осуществлять поиск необходимой информации, исполь­зуя различные справочные материалы;
* свободно ориентироваться в книге, используя информа­цию форзацев, оглавления, справочного бюро;
* различать виды физических упражнений, виды спорта;
* сравнивать, группировать, классифицировать виды спор­та летних и зимних Олимпийских игр;
* устанавливать зависимость частоты сердечных сокраще­ний от физической нагрузки;
* устанавливать взаимосвязь между занятиями физиче­ской культурой и воспитанием характера человека. *Учащиеся получат возможность научиться:*
* находить нужную информацию, используя словарь учеб­ника, дополнительную познавательную литературу спра­вочного характера;
* устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
* сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, ви­ды спорта;
* соотносить физические упражнения с развитием опреде­лённых физических качеств и группировать их;
* устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физиче­ской нагрузкой.

**Коммуникативные**

***Учащиеся научатся:***

* рассказывать об истории зарождения физической куль­туры на территории Древней Руси;
* выражать собственное эмоциональное отношение к раз­ным видам спорта;
* задавать вопросы уточняющего характера по выполне­нию физических упражнений;
* понимать действия партнёра в игровой ситуации. *Учащиеся получат возможность научиться:*
* участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнова­ниях на территории Древней Руси, о достижениях рос­сийских спортсменов на Олимпийских играх;
* высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
* задавать вопросы уточняющего характера по организа­ции игр;
* координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
* договариваться и приходить к общему решению;
* дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

**Содержание предмета**

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствова­ние».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» вклю­чает материал, посвященный истории физической культу­ры и спорта, строению человека, личной гигиене, физиче­ским способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знако­мит учеников с возможными движениями человека, а так­же содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьни­ков, их всестороннюю физическую подготовленность и ук­репление здоровья.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

История зарождения физической культуры на террито­рии Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Сведе­ния о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердеч­ных сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, по­казателей физических качеств. Соревновательные упраж­нения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года)** Самостоятельные занятия. Контроль величины на­грузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражне­ний, направленных на развитие физических качеств. Орга­низация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

**Физическое совершенствование** Организующие команды и приёмы:строевые упражне­ния. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

**Лёгкая атлетика** Ходьба:с изменением длины и частоты шагов; с переша­гиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сиг­налы.

Бег:челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег с измене­нием частоты и длины шагов, бег с преодолением препятст­вий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различ­ных исходных положений.

Прыжки:прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «со­гнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.

Метание:малого мяча в горизонтальную и вертикаль­ную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски:набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

**Гимнастика с основами акробатики** Акробатические упражнения:два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Гимнастические упражнения прикладного характера:перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

**Подвижные игры** На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», « Передал-садись ».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водяще­му», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

**Учебно- тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема раздела | Кол-во часов |
| Лёгкая атлетика и подвижные игры | 20ч |
| Гимнастика с основами акробатики | 16ч |
| Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе | 16ч |
| Лёгкая атлетика | 18ч |
| Всего | 70ч |

**4 класс**

**Результаты освоения учебного предмета**

**ЛИЧНОСТНЫЕ**

***У обучающихся будут сформированы:***

• уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

• понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления

здоровья человека (физического, социального и психологического);

• понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое,

интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как

факторов успешной учёбы и социализации;

• уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и

спорта;

• самостоятельность в выполнении личной гигиены;

• понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в

подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);

• способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие,

упорство в развитии физических качеств;

• понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

***Учащиеся получат возможность для формирования:***

• мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую

жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия,

подвижные игры и т. д.);

• мотивации к систематическому наблюдению 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);

• стремления к совершенствованию физического развития;

• саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

**ПРЕДМЕТНЫЕ**

***Учащиеся научатся:***

• руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;

• рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв.;

• понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;

• понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;

• составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств,

основываясь на правилах;

• рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;

• выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;

• выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового

разбега способом «перешагивание»;

• метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;

• выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из

положения лёжа на спине;

• преодолевать препятствие высотой до 100 см;

• выполнять комплексы ритмической гимнастики,

• выполнять вис согнувшись, углом;

• передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять

спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;

• играть в подвижные игры;

• выполнять элементы спортивных игр;

• измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

• определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под

влиянием занятий физической культурой;

• называть нетрадиционные виды гимнастики;

• определять способы регулирования физической нагрузки;

• самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие

определённых физических качеств;

• выполнять комбинации из элементов акробатики;

• самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;

• организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;

• играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**Регулятивные**

***Учащиеся научатся:***

• самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических

качеств;

• планировать свои действия во время подвижных игр;

• следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и

последовательности стандартных действий;

• руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической

культуры;

• планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной

задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);

• находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

• ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;

• осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических

упражнений и в спортивных играх;

• определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня,

утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить

возможности и способы их улучшения;

• выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту

телосложения и осанки.

**Познавательные**

***Учащиеся научатся:***

• находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную

познавательную литературу справочного характера;

• устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной

системах организма и физической нагрузкой;

• различать виды упражнений, виды спорта;

• устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека,

развитием человека;

• сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;

• соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и

группировать их.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

• осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя

справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и

Интернет;

• анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных

играх;

• сопоставлять физическую культуру и спорт;

• понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;

• различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

**Коммуникативные**

***Учащиеся научатся:***

• высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;

• задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

• координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

• договариваться и приходить к общему решению;

• рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., о

достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;

• дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

• задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые

для организации работы в команде;

• аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;

• оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

**Содержание учебного предмета**

**Основы знаний о физической культуре** *Влияние* занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. *Измерение* частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. *Достижения* российских спортсменов на Олимпийских играх.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года)** *Самостоятельные занятия.* Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

**Физическое совершенствование** *Организующие команды и приёмы*: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по одному в движении с поворотом.**Лёгкая атлетика** *Ходьба:* с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

*Бег:* челночный бег 3х10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 6 мин, бег из различных исходных положений.

*Прыжки:* прыжки в высоту с бокового разбега способом«перешагивание», в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360°, прыжки со скакалкой за 30 с.

*Метание:* малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние.

*Броски:* набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

**Гимнастика с основами акробатики** *Акробатические упражнения:* два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики.

*Гимнастические упражнения прикладного характера*: лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, вис углом, преодоление полосы препятствий.

**Лыжная подготовка** *Организующие команды и приёмы:* повторить изученные в I–III классах.

*Способы передвижений на лыжах*: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременныйдвухшажный ход.

*Повороты*: переступанием на месте, в движении.

*Спуск:* в основной, низкой стойке.

*Подъём:* «лесенкой», «ёлочкой».

*Торможение*: «плугом», «упором».

**Подвижные игры** *На материале лёгкой атлетики*: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Перестрелка».

*На материале гимнастики с основами акробатики:*

«Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя».

*На материале лыжной подготовки:* «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже».

*На материале спортивных игр:* выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол»

**Учебно- тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема раздела | Кол-во часов |
| Лёгкая атлетика | 18ч |
| Гимнастика с основами акробатики | 18ч |
| Лыжная подготовка | 17ч |
| Подвижные игры | 17ч |
| Всего | 70ч |