**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**1 – 4 КЛАССЫ**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» ориентирована на учащихся 1-4 классов и разработана в соответствии с ФГОС НОО на основе следующих документов:

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования", с изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г.
2. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ Красноармейской СОШ;
3. Программа разработана на основе авторской программы «Физическая культура» 1 – 4 классы В.И. Лях. (М., Просвещение 2018г.)

Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендуемых Минобрнауки РФ к использованию (Приказ Минпросвещения России от 28 декабря 2018 г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» в ред. от 08.05.2019 №233, от 22.11.2019 №632, от18.05.2020 №249:

1. Физическая культура. 1 – 4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. —М.: Просвещение, 2018.

Школа вправе в течение 3-х лет использовать в образовательной деятельности учебники, приобретенные до вступления в силу приказа от 28.12.2018 № 345.

Программой отводится на изучение физической культуры 405 часов, которые распределены по классам следующим образом:

1 класс – 99 часов, 3 часа в неделю;

2 класс – 102 часа, 3 часа в неделю;

3 класс - 102 часа, 3 часа в неделю;

4 класс - 102 часа, 3 часа в неделю.

***Целью***школьного физического воспитания является форми­рование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных ***задач***:

• укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образо­вания учащихся начальной школы в области физической культу­ры, основными принципами, идеями и подходами при форми­ровании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудни­чества, деятельностный подход, интенсификация и оптимиза­ция, расширение межпредметных связей.

***Принцип демократизации***в педагогическом процессе вы­ражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном рас­крытии способностей детей, построении преподавания на ос­нове использования широких и гибких методов и средств обу­чения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

***Принцип гуманизации***педагогического процесса заключа­ется в учёте индивидуальных способностей личности каждо­го ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно­уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики со­трудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопони­манием и проникновением в духовный мир друг друга, совмест­ным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

***Деятельностный подход***заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

***Интенсификация и оптимизация***состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации заня­тий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов, и форм обучения (проблемные, исследо­вательские, сопряжённого развития кондиционных и коорди­национных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики програм­мно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленно­сти изучаемых явлений и процессов в сфере физической куль­туры учитель реализует на основе *расширения межпредмет­ных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

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

**Знания о физической культуре**

**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»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
* характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**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 и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
* *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
* *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах*.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

Для приобретения навыков повышения уровня знаний в рабочую программу включены тесты, практические, теоретические задания, предусмотренные примерной программой («Физическая культура» В.И. Лях).

В период чрезвычайных ситуаций, погодных условий. Введения карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом, ОРВИ, и другими инфекционными заболеваниями, образовательная деятельность по данному учебному предмету осуществляется с использованием дистанционных технологий.

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

• формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

• овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА (405 часов)**

1. **Знания о физической культуре**

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

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

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

**Физические упражнения.**

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

1. **Способы физкультурной деятельности.**

**Самостоятельные занятия.**

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

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

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

1. **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**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

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

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

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

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя при­сев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

***Легкая атлетика.*** *Легкоатлетические упражнения. Беговые упражнения:* с высоким под­ниманием бедра, прыжками и с ускорениемv 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 (1кг) на дальность разными спосо­бами.

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

Упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

***Спортивные игры****.*

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

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

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

***Таблица тематического распределения учебного времени на различные виды программного материала при***

***трехразовых занятиях в 1 – 4 классах в неделю.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | | |
| Рабочая программа по классам | | | | | |
| 1 класс | 2 класс | | 3 класс | | 4 класс |
| 1. | Знания о физической культуре | 6 | 6 | | 5 | | 5 |
| 2. | Способы физкультурной деятельности | 4 | 4 | | 5 | | 5 |
| 3. | Физическое совершенствование | В процессе урока | | | | | |
| 3.1 | Физкультурно – оздоровительная деятельность | В процессе урока  (подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО) | | | | | |
| 3.2 | Спортивно – оздоровительная деятельность | 99 | | 102 | 102 | 102 | |
| 3.2.1 | Легкая атлетика | 32 | | 32 | 32 | 32 | |
| 3.2.2 | Гимнастика с основами акробатики | 18 | | 18 | 18 | 18 | |
| 3.2.3 | Подвижные и спортивные игры | 39 | | 42 | 42 | 42 | |
| 3.2.4 | Общеразвивающие упражнения. | (в содержании соответствующих разделов программы) | | | | | |
| Итого: | | 405 часов | | | | | |

**1 класс**

**(3 ч в неделю, всего 99 ч)**

**1. Знания о физической культуре – 6 часов**

* Современные Олимпийские игры (исторические сведения о развитии современных олимпийских игр).
* Что такое физическая культура (связь физической культуры с укреплением здоровья).
* Твой организм (строение тела).
* Личная гигиена (правила личной гигиены).
* Тренировка ума и характера (режим дня, его составляющие и правила планирования).
* Спортивная одежда и обувь (требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом).

**2. Способы физкультурной деятельности – 4 часа**

* Самоконтроль (измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки).
* Первая помощь при травмах.
* Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.
* Названия: метательных снарядов, прыжкового инвентаря; снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий; названия и правила игр, инвентаря, оборудования, правила поведения и безопасности.

**3. Физическое совершенствование – в процессе урока**

**3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока**

*Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)*

* 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.

**3.2.Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы**

**3.3. Спортивно оздоровительная деятельность – 89 часов**

**3.3.1. Легкая атлетика – 32 часа**

*а) Ходьба и бег* ( бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м.); кросс по слабопересеченной местности; бег на выносливость.

*б) Прыжки* ( прыжки в длину с места, разбега, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);

в) *Метание* (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние)

**3.3.2. Гимнастика с основами акробатики – 18 часов**

а) общеразвивающие упражнения с предметами;

б) акробатические упражнения;

в) лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку);

г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);

д) освоение навыков равновесия;(ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);

е) опорный прыжок;

ж) танцевальные упражнения;

**3.3.3 Подвижные и спортивные игры – 39 часов**

а) подвижные игры с элементами бега: «Два мороза», «Пятнашки», «Зайцы, сторож и Жучка», «Бег сороконожек», «Вызов номеров»;

б) подвижные игры с элементами прыжков: «Зайцы в огороде», «Удочка», « Прыгающие воробушки», «Волк во рву»;

в) подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет» ;

г) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Мяч в корзину», « Попади в обруч», «Мяч водящему, «У кого меньше мячей», «Передал - садись», «Школа мяча»;

д) подвижная игра на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол»

**2 класс**

**(3 ч в неделю, всего 102 ч)**

**1. Знания о физической культуре – 6 часов**

* Современные Олимпийские игры (Олимпийские чемпионы по различным видам спорта).
* Что такое физическая культура (роль и значение занятий физической культурой).
* Сердце и кровеносные сосуды.
* Закаливание (правила проведения закаливающих процедур).
* Тренировка ума и характера (физкультминутки, их значение для профилактики утомления).
* Спортивная одежда и обувь (рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью).

**2. Способы физкультурной деятельности – 4 часа**

* Самоконтроль (приемы измерения пульса).
* Первая помощь при травмах.
* Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.
* Названия: метательных снарядов, прыжкового инвентаря; снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий; названия и правила игр, инвентаря, оборудования, правила поведения и безопасности.

**3. Физическое совершенствование – в процессе урока**

**3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

* 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.

**3.2.Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы.**

**3.3. Спортивно оздоровительная деятельность – 92 часа**

**3.3.1 Легкая атлетика – 32 часа**

*а) Ходьба и бег* ( ходьба под счет, на носках, на пятках, по разметкам; сочетание различных видов ходьбы и бега; бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м.); кросс по слабопересеченной местности; длительный бег.

*б) Прыжки* ( прыжки в длину с места, разбега, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);

*в) Метание* (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние);

**3.3.2. Гимнастика с основами акробатики – 18 часов**

а) обще развивающие упражнения с предметами ;

б) акробатические упражнения;

в) лазанья и перелезания; ( по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку);

г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);

д) освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);

е) опорный прыжок;

ж) висы и упоры.

**3.3.3. Подвижные и спортивные игры – 42 часа**

а) подвижные игры с элементами бега: «К своим флажкам», «Пятнашки», «Зима – лето», «Бег сороконожек», «Гуси – лебеди»;

б) подвижные игры с элементами прыжков: «Лиса и куры», «Удочка», «По кочкам», «Волк во рву»;

в) подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет» ;

г) подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол»;

д) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Попади в обруч», «Мяч водящему», «Охотники и утки», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Играй, играй, мяч не теряй».

**3 класс**

**(3 ч в неделю, всего 102 ч)**

**1.Основы знаний о физической культуре – 5 часов**

* Современные Олимпийские игры;
* Связь физической культуры с укреплением здоровья;
* Когда и как возникли физическая культура и спорт.
* ГТО и его роль для физического развития человека.
* Роль Пьера де Кубертена в становлении ОИ.

**2. Способы физкультурной деятельности – 5 часов**

* Формирование правильной осанки;
* Здоровье и физическое развитие человека;
* Вредные привычки;
* Личная гигиена и режим дня,
* Название снарядов и гимнастических элементов.

**3. Физическое совершенствование – в процессе урока**

**3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО):

* 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.

**3.2. Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы.**

**3.3. Спортивно оздоровительная деятельность – 92 часа**

**3.3.1 Легкая атлетика – 32 часа**

* *разновидности ходьбы и бега*.

(бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м, 60м., эстафетный бег);

* *разновидности прыжков*

(прыжки в длину с места, разбега, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);

* метание (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние).
* кроссовая подготовка

(техника кроссового бега по ровному и плотному грунту, по

различному грунту, преодоление препятствий различными способами,

бег по дистанции, техника финиширования).

**3.3.2. Гимнастика с основами акробатики – 18 часов**

а) обще развивающие упражнения с предметами;

б) акробатические упражнения;

в) лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку;

г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);

д) освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);

е) опорный прыжок;

ж) висы и упоры;

з) танцевальные упражнения.

**3.3.3.Подвижные и спортивные игры – 42 часа.**

а) подвижные игры с элементами бега: «Пустое место», «Белые медведи», «Зима – лето»;

б) подвижные игры с элементами прыжков: «Прыжки по полоскам», «Удочка», «По кочкам»;

в) подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет»;

г) овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча;

д) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча;

е) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Не давай мяч водящему», «Эстафеты с ведением и бросками мяча», «Мяч в корзину», «Бросай – беги!»; «Передал – садись», «Попади в обруч», «Школа мяча», «Борьба за мяч», «Мотоциклисты»;

ж) подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико –тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол», «Пионербол»

**4 класс**

**(3 ч в неделю, всего 102 ч)**

**1.Основы знаний о физической культуре – 5 часов.**

* Правила техники безопасности на уроках по гимнастике, легкой атлетике, подвижным играм, метании;
* История первых Олимпийских игр;
* Причины травматизма на уроках физкультуры и их предупреждение;
* Вредные привычки;
* Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

**2. Способы физкультурной деятельности – 5 часов**

* Формирование правильной осанки;
* Измерение длины и массы тела;
* Организация и проведение подвижных игр;
* Понятия: эстафета, темп, длительность бега, команды «Старт», «Финиш»;
* История первых Олимпийских игр.

**3. Физическое совершенствование – в процессе урока**

**3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

* 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.

**3.2.Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы.**

**3.3. Спортивно оздоровительная деятельность – 92 часа**

**3.3.1. Легкая атлетика – 32 часа**

а) разновидности ходьбы и бега:

(бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 60м., эстафетный бег);

б) разновидности прыжков:

(прыжки в длину с места, разбега, прыжки в высоту, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);

в) метание:

(метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние).

д) кроссовая подготовка: (техника кроссового бега по ровному и плотному грунту, по различному грунту, преодоление препятствий различными способами, бег по дистанции, техника финиширования).

**3.3.2. Гимнастика с основами акробатики: 18 часов**

а) общеразвивающие упражнения с предметами;

б) акробатические упражнения;

в) лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку;

г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);

д) освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);

е) опорный прыжок;

ж) висы и упоры;

з) танцевальные упражнения.

**3.3.3.Подвижные и спортивные игры – 42 часа**

а) подвижные игры с элементами бега: « Белые медведи», «Пустое место», «Зима – лето», «Пятнашки»;

б) подвижные игры с элементами прыжков: «Прыжки по полоскам», «Космонавты», «По кочкам» ;

в) подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет» ;

г) овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча;

д) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «10 передач», «Не давай мяч водящему», «Эстафеты с ведением и бросками мяча», «Мяч в корзину», «Борьба за мяч», «Бросай – беги!»; «Передал - садись», «Школа мяча», «Мотоциклисты», «Пять бросков» ;

е) подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-

тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол»

**Тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** |
| 1 | Знания о физической культуре | 6 |
| 2 | Легкая атлетика | 16 |
| 3 | Способы физкультурной деятельности | 4 |
| 4 | Гимнастика | 18 |
| 5 | Подвижные и спортивные игры | 39 |
| 6 | Легкая атлетика | 16 |
|  | Итого: | 99 |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** |
| 1 | Знания о физической культуре | 6 |
| 2 | Легкая атлетика | 16 |
| 3 | Способы физкультурной деятельности | 4 |
| 4 | Гимнастика | 18 |
| 5 | Подвижные и спортивные игры | 42 |
| 6 | Легкая атлетика | 16 |
|  | Итого: | 102 |

**3-4 классы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | 5 |
| 2 | Легкая атлетика | 16 |
| 3 | Способы физкультурной деятельности | 5 |
| 4 | Гимнастика | 18 |
| 5 | Подвижные и спортивные игры | 42 |
| 6 | Легкая атлетика | 16 |
|  | Итого: | 102 |

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
|  | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег     30 м с высокого старта | 6,1 | 6,2-7,3 | 7,5 | 6,8 | 6,4-7,5 | 7,6 |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 9,9 | 10,0-11,1 | 11,2 | 10,2 | 10,3-11,6 | 11,7 |
| Бег 1000 м | 5,45 | 5,46-8,45 | 8,46 | 6,00 | 6,01-9,09 | 9,10 |
| Подтягивания   (кол-во раз) | 4 | 3-2 | 1 | 12 | 11-5 | 4 |
| Прыжок в длину с места  (см) | 140 | 120 | 100 | 120 | 100 | 80 |
| Пресс   за   30 сек | 9 | 7 | 5 | 11 | 9 | 7 |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
|  | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30 м с высокого старта | 5,9 | 6,0-7,0 | 7,1 | 6,1 | 6,2-7,2 | 7,3 |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 9,1 | 9,2-10,3 | 10,4 | 9,7 | 9,8-11,1 | 11,2 |
| Бег 1000 м | 5,36 | 5,37-8,30 | 8,31 | 5,50 | 5,51-8,50 | 8,51 |
| Подтягивания   (кол-во раз) | 4 | 3-2 | 1 | 12 | 11-5 | 4 |
| Прыжок в длину с места  (см) | 150 | 130 | 115 | 130 | 110 | 90 |
| Пресс   за   30 сек (раз) | 11 | 9 | 8 | 14 | 13 | 12 |
| Метание мяча с места 150 г | 20 | 18 | 15 | 18 | 15 | 10 |
| Приседания за 1 мин. | 40 | 38 | 36 | 38 | 36 | 34 |
| Скакалка за 1 мин. | 40 | 20 | 10 | 60 | 40 | 20 |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
|  | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30 м с высокого старта | 5,6 | 5,7-6,7 | 6,8 | 5,9 | 6,0-6,9 | 7,0 |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 8,8 | 8,9-10,1 | 10.2 | 9,3 | 9,4-10,7 | 10,8 |
| Бег 1000 м | 5,16 | 5,17-8,15 | 8,16 | 5,40 | 5,41-8,40 | 8,41 |
| Подтягивания   (кол-во раз) | 6 | 5-3 | 2 | 16 | 15-8 | 7 |
| Прыжок в длину с места  (см) | 160 | 140 | 125 | 140 | 120 | 100 |
| Пресс   за   30 сек (раз) | 12 | 10 | 9 | 15 | 14 | 13 |
| Метание мяча с места 150 г | 25 | 20 | 15 | 18 | 15 | 12 |
| Приседания за 1 мин. | 42 | 40 | 38 | 40 | 38 | 36 |
| Скакалка за 1 мин. | 50 | 30 | 10 | 70 | 50 | 30 |
| Наклон вперёд сидя на полу | 9 | 8-5 | 4 | 13 | 12-7 | 6 |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
|  | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30 м с высокого старта | 5,4 | 5,5-6,5 | 6,6 | 5,9 | 5,5-6,5 | 6,6 |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 8,6 | 8,7-9,8 | 9.9 | 9,1 | 9,2-10,3 | 10,4 |
| Бег 1000 м | 5,00 | 5,01-8,00 | 8,01 | 5,30 | 5,31-8,30 | 8,31 |
| Подтягивания   (кол-во раз) | 7 | 6-4 | 3 | 18 | 17-9 | 8 |
| Прыжок в длину с места  (см) | 165 | 155 | 135 | 150 | 130 | 110 |
| Пресс   за   30 сек (раз) | 13 | 11 | 10 | 17 | 16 | 14 |
| Метание мяча с места 150 г | 30 | 25 | 20 | 20 | 18 | 15 |
| Приседания за 1 мин. | 44 | 42 | 40 | 42 | 40 | 38 |
| Скакалка за 1 мин. | 60 | 40 | 20 | 80 | 60 | 40 |
| Наклон вперёд сидя на полу | 10 | 9-5 | 3 | 12 | 11-6 | 5 |

**С целью совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных организаций, имеющих проблемы в состоянии здоровья, их приобщения к регулярным занятиям физической культурой с учетом физиологических особенностей их развития, рекомендуется осуществлять дифференцированный подход к учету достижений, учащихся на уроках физической культуры (письмо Минобразования России от 31.102003г. № 13-51-263/123)**

**При проведении занятий использовать методические рекомендации Министерства образования и науки РФ № МД-583/19 ОТ 30.05.2012г.**

**Успеваемость учащихся, *отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной* медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны.**

**При оценивании по физической культуре учащихся, отнесенных *к*** *специальной* *медицинской группе «А»,* **рекомендуется сделать акцент на стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. Положительная оценка по физической культуре может быть выставлена как при наличии самых незначительных положительных изменений в физических возможностях, так и при наличии факта регулярного посещения занятий по физической культуре, проявленной старательности при выполнении упражнений.**

**Итоговая оценка по физической культуре обучающимся** *в специальной**медицинской группе «А»* **выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовки, а также прилежания.**

**Обучающиеся** *специальной медицинской группы «Б»* **на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические умения и навыки» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию.**

**Учащимся,** *освобожденным от уроков физической культуры* **дается индивидуальное задание по теоретической части изучаемого курса, за которые впоследствии выставляются текущие и итоговые оценки.**