**1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (**Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373, пункт 12.7**) 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, гибкости).

**Данные планируемые результаты и примеры их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы ( не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).**

**Блок «Выпускник научится»,** включает круг учебных задач базового уровня, для успешного обучения и социализации **освоенные всеми обучающимися.** Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносится на итоговое оценивание, как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфолио индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

**В блоке «Выпускник получит возможность научиться»** приводятся планируемые результаты повышенного уровня, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков**, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала**. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала, их могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся.

***Повышенный уровень планируемых результатов в тексте выделен курсивом*.**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Выпускник научится*** | ***Выпускник получит*** ***возможность научиться***  |
| **Знания о физической культуре** |
|  ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; | *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*  |
| 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;  | *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;* |
| раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; | *планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.* |
| 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). |  |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** |
| отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;  | *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;*  |
|  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;  |  *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*  |
|  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. | *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.* |
| **Физическое совершенствование** |
| 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);  | *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*  |
|  выполнять организующие строевые команды и приёмы;  |  |
|  выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);  | *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*  |
|  выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);  |  |
|  выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);  | *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*  |
|  выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. |  *играть в баскетбол ,гандбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*  |
| Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» ( абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609) |  |

**Комплекс ГТО** нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие личности, в том числе гражданско-патриотическое воспитание. Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

**Уровень физической подготовленности**

**1класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

**2 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

**3 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 | - | - | - |
| Подтягивание в висе лежа, согнув ноги, кол-во раз | - | - | - | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |

**4 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 | - | - | - |
| Подтягивание в висе лежа, согнув ноги, кол-во раз | - | - | - | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

***При оценивании успеваемости*** учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

 ***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

 В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

***Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего* образования[[1]](#footnote-1)**

* Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
* Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
* Самостоятельная разработка и демонстрирование комплекса упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
* Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.
* Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
* Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
* Степень освоения спортивных игр.

**2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576);

- Примерной основной образовательной программы начального общего образования ( одобрена решением федерального объединения по общему образованию(протокол от 8 апреля 2015г. № 1/15 в редакции протокола № 3/13 от 28.10.2015г.)

- Планируемых результатов освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования МОБУ гимназии № 1 - программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования МОБУ гимназии № 1 города Сочи;

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика», «Подвижные игры» и раздел легкой атлетики «Кроссовая подготовка».

Понятийная база и содержание курса основаны на поло­жениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• требованиях к результатам освоения образовательной про­граммы основного общего образования, представленной в Фе­деральном государственном стандарте начального общего об­разования;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Законе «Об образовании»;

*•* Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Феде­рации до 2020 г.;

• Примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования»);

• приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889:

**Приказе Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609**

**Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» («ГТО»)( постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г №540)**

**Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья[[2]](#footnote-2), повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из рас­чёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе— 102 ч.. Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В прика­зе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени – 12% ( 60 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обу­чения (по 3 ч в неделю).

**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. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. 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.

**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).

**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)» ( абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)**

***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.Пример: 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, кувырок на­зад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

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 перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим­настической скамейке.

***Лёгкая атлетика.***

Беговые упражнения:с высоким под­ниманием бедра, с захлестом голени назад, 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.

***Подвижные и спортивные игры.***

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 спортивных игр.

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.

Гандбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча по воротам; подвижные игры на материале гандбола.

**Общеразвивающие упражнения**

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх‑вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных
положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6‑минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см);передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 1-4 классов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №П./П. | Разделы, темы | Количество часов | классы |
| п\п |  | Примерная или авторская программа  | Рабочая программа( из расчета 3 часа в неделю) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **1.1.** | **Знания о физической культуры** |  | **32** | **8** | **8** | **8** | **8** |
| 1.1.1. | Физическая культура |  | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 1.1.2. | История физической культуры |  | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 1.1.3. | Физические упражнения |  | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| **1.2** | **Способы физкультурной деятельности** |  | **24** | **6** | **6** | **6** | **6** |
| 1.2.1 | Самостоятельные занятия |  | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 1.2.2. | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. **развитием и физической подготовленностью.** |  | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 1.2.3. | Самостоятельные игры и развлечения |  | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **1.3.** | **Физическое совершенствование** |  | **304** | **76** | **76** | **76** | **76** |
| **1.3.1** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  | **8** | **2** | **2** | **2** | **2** |
| **1.3.2** | **Спортивно-оздоровительная деятельность****Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» ( абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):** |  | **296** | **74** | **74** | **74** | **74** |
| 1321 | - подвижные и спортивные игры |  | 84 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.3.2.2 | - гимнастика с основами акробатики |  | 84 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.3.2.3 | - легкая атлетика |  | 80 | 20 | 20 | 20 | 20 |
|  | - кроссовая подготовка |  | 48 | 12 | 12 | 12 | 12 |
|  | **Итого разделы 1.1 – 1.3.** |  | **360** | **90** | **90** | **90** | **90** |
| 2.1. | Региональный компонент (подвижные игры с элементами гандбола, футбола) |  | 21 | 3 | 6 | 6 | 6 |
| 2.2 | По выбору учителя (подвижные игры с элементами волейбола, баскетбола). |  | 24 | 6 | 6 | 6 | 6 |
|  | **Итого разделы 2.1 – 2.2** |  | **45** | **9** | **12** | **12** | **12** |
|  | **Итого** |  | **405** | **99** | **102** | **102** | **102** |

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тематическое планирование  |  Содержание учебного предмета, курса  | Количество часов | Характеристика деятельности обучающихся |
| 1 кл. | 2 кл. | 3 кл. | 4 кл. |
| **Раздел 1.1.Знания о физической культуре *– 32 часа*** |
| ***1.1.1.Физическая культура -12 часов*** | 3 | 3 | 3 | 3 |  |
| 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. | Понятие о культуре.Основные способы передвижения человека.Профилактика травматизма | 111 | 111 | 111 | 111 | **Определять и кратко характеризовать** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.**Выявлять** различие в основных способах передвижения человека.**Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.**Определять** состав спортивной одежды, в зависимости от времени года и погодных условий.  |
| ***1.1.2.Из истории физической культуры -8 часов*** | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| История развития физичес­кой культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностьюОсобенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. | Возникновение первых со­ревнований. Зарождение Олимпийских игр. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII— XIX вв. | 11 | 11 | 11 | 11 | **Пересказывать** тексты из истории физической культуры.**Понимать** и **раскрывать** связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека |
| ***1.1.3.Физические упражнения- 12 часов*** | 3 | 3 | 3 | 3 |  |
| Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гиб­кости и равновесия.Физическая подготовка её связь с развитием основных физических качеств.Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | Представление о физических упражнениях.Представление о физических качествах.Общее представление о физическом развитии.Общее представление о физической подготовке.Что такое физическая нагрузка.Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. | 12 | 111 | 12 | 12 | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств(сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). **Характеризовать** показатели физического развития.**Характеризовать** показатели физической подготовки.**Выявлять** характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. |
| **1.2.Способы физкультурной деятельности 22 часа** |
|  |
| ***1.2.1.Самостоятельные занятия-8часов*** | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| 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). | Содержание и правила планирования режима дня.Утренняя зарядка, физкультминуткиКомплексы закаливающих процедур.Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.Оздоровительные занятия в режиме дня. | 11 | 11 | 11 | 11 | **Знать** правила планирования режима дня**Выполнять** упражнения утренней зарядки**Характеризовать к**омплексы закаливающих процедур**Характеризовать и выполнять** упражнения для формирования правильной осанкии развития мыщц туловища**Знать** о оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки |
| ***1.2.2.Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью* -8 часов** | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. | Измерение показателей физического развития.Измерение показателей развития физических качеств.Измерение частоты сердечных сокращений. | 11 | 11 | 11 | 11 | **Измерять** индивидуальные показатели длины и массы тела. **Измерять** показатели физических качеств.**Измерять** (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. |
|  |
| ***1.2.3.Самостоятельные игры и развлечения- 8часов*** | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Игры и развлечения в зимнее время года.Игры и развлечения в летнее время года.Подвижные игры с элементами спортивных игр.Народные подвижные игры. | 11 | 11 | 11 | 11 | **Общаться** и **взаимодейство-****вать**в игровой деятельности.**Организовывать** и **проводить** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. |
| **1.3.Физическое совершенствование - 304 часа** |  |  |  |  |  |
| ***1.3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность-8 часов*** | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| 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. | Оздоровительные формы занятий. Развитие физических качеств.Профилактика утомления.  | 11 | 11 | 11 | 11 | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнении в оздоровительных формах занятий.**Моделировать** физические нагрузки для развития основ­ных физических качеств.**Осваивать** универсальные умения контролировать вели­чину нагрузки по частоте сердечных сокращений при вы­полнении упражнений на развитие физических качеств.**Осваивать** навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз |
| ***1.3.2.Спортивно-оздоровительная деятельность (312ч)*****Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» ( абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)** | **74** | **74** | **74** | **74** |  |
| **1.3.2.1Гимнастика с основами акробатики (84ч)** | **21** | **21** | **21** | **21** |  |
| 1.3.2.1.1Организующие команды и приёмы.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.П ример: 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, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.Опорный прыжок:с разбега через гимнастического козла.Гимнастические упражненияприкладного характера.Прыжки со скакалкойПередвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.**Общеразвивающие упражнения****на материале гимнастики с основами акробатики.**Широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.Произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.Динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх‑вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах. | Движения и передвижения строем.Акробатика.Снарядовая гимнастика.Прикладная гимнастикаРазвитие гибкостиРазвитие координацииФормирование осанкиРазвитие силовых способностей | 233322222 | 233322222 | 233322222 | 233322222 | **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений.**Различать** и **выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».**Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений. **Осваивать** технику акробатических упражнении и акробатических комбинаций.**Осваивать** универсальные умения по взаимодействию **в** парах и группах при разучи­вании акробатических упражнений.**Выявлять** характерные ошибки при выполнении ак­робатических упражнений.**Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при вы­полнении упражнений на развитие физических качеств.**Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.**Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.**Описывать** технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.**Осваивать** технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.**Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнас­тических упражнений.**Выявлять** и **характеризовать** ошибки при выполнении гимнастических упражнений.**Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.**Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.**Описывать** технику гимнастических упражнений при­кладной направленности.**Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. **Выявлять** характерные ошибки при выполнении гим­настических упражнений прикладной направленности. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
| **1.3.2.2Лёгкая атлетика (84 ч)** | **21** | **21** | **21** | **21** |  |
| **Беговые упражнения:** - с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад, 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(1кг) на дальность разными способами.**Метание:**малого мяча в вертикальную цель и на дальность**Общеразвивающие упражнения****на материале легкой атлетики**Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег;ускорение из разных исходныхположений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см);передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. | Беговая подготовкаПрыжковая подготовкаБроски большого мячаМетание малого мячаРазвитие координацииРазвитие быстроты Развитие силовых способностей | 41111423333 | 41111423333 | 4110,50,51423333 | 4110,50,51423333 | **Описывать** технику бего­вых упражнений.**Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.**Осваивать** технику бега различными способами.**Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.**Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.**Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации**Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении бросков большого на­бивного мяча.**Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.**Описывать** технику метания малого мяча.**Осваивать** технику метания малого мяча.**Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча.**Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча |
| **Подвижные и спортивные игры, по выбору учителя и региональный компонент – (84 часа + 45 часов =129 часов)** | **21+****9****30** | **21+****12****33** | **21+****12****33** | **21+****12****33** |  |
| На материале гимнастики с основами акробатики:*-* игровые задания с использованием строевых упражнений,- упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.На материале лёгкой атлетики: *-* прыжки, бег, метание и броски; - упражнения на координацию, выносливость и быстроту.На материале спортивных игр: 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.Гандбол:-специальные передвижения без мяча; - ведение мяча;-броски мяча по воротам; -подвижные игры на материале гандбола  | Подвижные игрыСпортивные игрыОбщефизическая подготовка | 665553 | 665553 | 556773 | 556773 | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.**Излагать** правила и условия проведения подвижныхигр.**Осваивать** двигательныедействия, составляющие содержание подвижных игр.**Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий вподвижных играх.**Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от измененияусловий и двигательных задач.**Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.**Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.**Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр.**Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. **Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр.**Осваивать** технические действия из спортивных игр.**Моделировать** технические действия в игровой деятельности.**Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.**Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.**Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных **игр.****Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.**Осваивать** умения выполнять универсальные физические упражнения.**Развивать** физические качества |
| **Кроссовая подготовка- 48 часов** | 12 | 12 | 12 | 12 |  |
|  Смешанные передвижения, бег с изменением направления и скорости.Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).Бег на дистанцию до 400 м. Равномерный 6‑минутный бег. | Развитие общей и скоростной выносливости: | 23322 | 23322 | 32232 | 32232 | **Описывать** технику бего­вых упражнений.**Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.**Осваивать** технику бега различными способами.**Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.**Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.**Проявлять** качества выносливости **Знать** признаки утомления и переутомления при выполнении упражнений на выносливость |

СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО учителей Заместитель директора по УВР

начальной школы №1 от27 августа 2018г. И. В. Семенова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е. Н. Бочкарева «27 » августа 2018 года

1. - Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 n 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой" [↑](#footnote-ref-1)
2. Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А»

Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья" [↑](#footnote-ref-2)