**КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ**

**НОВОПОКРОВСКИЙ РАЙОН СТАНИЦА КАЛНИБОЛОТСКАЯ**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа № 5 имени И.А.Костенко**

**Муниципального Образования Новопокровский район**

 УТВЕРЖДЕНО

 решением педагогического совета

 МБОУ СОШ №5 МО Новопокровский район

 от "26" августа 2021 года протокол №1 . Председатель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Симоненко Н.Н

###  ****РАБОЧАЯ**** ПРОГРАММА

По **физической культуре**

Уровень образования (класс) начальное общее образование 1-4 класс

Количество часов: 405

Учитель: Васильченко Марина Викторовна

**Программа разработана в соответствии** ФГОС НОО в соответствии с приказом

Минпросвещения России № 286 от 31 мая 2021 года,

**с учётом** примерной основной образовательной программой начального общего образовании, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 г. № 1/15, Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы М. : Просвещение, 2019.

**с учётом** УМК "Школа Росии"

**ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

 Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно- нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373;

Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях.

Программа начального общего образования МБОУ СОШ №5 имени И.А.Костенко.

Программа начального общего образования учебного предмета

«Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования , на основе примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, программа«Физическая культура 1-4класс» автор В.И.Лях. Примерные рабочие программы. Москва «Просвещение».- 2019 год.

 Нормативными правовыми документами этой программы являются Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576).

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Согласно своему назначению рабочая программа является ориентиром для составления рабочих авторских программ: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам курса и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к ре зультатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к раз- личным видам деятельности, повышают их общую культуру. В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании про- граммы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности. Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;

б) создание возможностей для самореализации и развития талантов. Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО). В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся.

В соответствии со ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

 знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

 способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

*Принцип систематичности и последовательности.* Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторона- ми их содержания. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

*Принципы непрерывности и цикличности*. Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивает преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени.

*Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.* Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьно- го возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

*Принцип наглядности.* Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, бла годаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы.

*Принцип доступности и индивидуализации*. Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определена мера доступности задания.

*Принцип осознанности и активности*. Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированности объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями.

*Принцип динамичности.* Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок.

*Принцип вариативности.* Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системнодеятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

Включение в программу Самбо необходимо в связи с реализацией инновационной программы "Самбо в школу" в рамках учебного предмета "Физическая культура"в условиях реализации федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Сегодня учебный предмет «Физическая культура» должен быть современным, востребованным и эффективным. Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, представлена современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, обучающихся путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям личности и уровню ее базовой подготовки. В настоящее время школа САМБО - «самозащита без оружия» - является системой философии справедливости, сдержанной силы, разумной социальной стабильности, безопасности и жизнеспособности. Она вобрала в себя достижения современной науки, передового педагогического опыта в развитии физической культуры, спорта и является эффективным средством решения государственных задач. Содержание программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволит сформировать у обучающихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни, а также содействовать физическому развитию и готовности подрастающего поколения к защите Родины. Программный материал отражает все современные запросы общества: развитие и популяризация национального вида спорта – самбо, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, работу с детьми с нарушением состояния здоровья , физическую подготовленность обучающихся и подготовленность к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

###

### Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»

### Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — 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.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека. В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-со- циологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основаных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т. д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает: единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования; преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования; возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья) государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся; овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута; формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие; освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

"ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА" В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

На уровне начального общего образования предметная область «Физическая культура» представлена учебным предметом «Физическая культура», входящим в обязательную часть Примерного учебного плана начального общего образования, на изучение которого ориентировочно отводится 405 часов, из них в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели), со II по IV класс – 102 часа ежегодно (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

В базисном учебном плане общеобразовательного учреждения на

изучение обязательного учебного предмета отводится 3 часа в неделю,

1-4 классы 3 ч в неделю, всего часов 405.

 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».

Представленные варианты тематического планирования в разделе Самбо предлагают подход к структурированию учебного материала и определению последовательности его изучения, распределению учебного времени с фиксацией общего объема нагрузки и максимального объема нагрузки обучающихся, отводимого на их освоение по классам и модулям, что гарантирует качество достижения планируемых результатов. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Раздел «Самбо» включен в содержание Программы. В соответствии с этим, реализация практической части в возрастной группы в классах со 2 класса по 4 класс, выполняет прохождения обучения минимума программы.

Программа рассчитана на четыре года обучения, что определяет содержание образования и организацию образовательного процесса учебного предмета «Физическая культура» на ступени начального общего образования.

**I.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культу­ры, выделять исторические этапы её развития, характеризо­вать основные направления и формы её организации в со­временном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового обра­за жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовлен­ностью, формированием качеств личности и профилактикой
вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий фи­зическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигатель­ных действий и физических упражнений, развития физиче­ских качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий фи­зическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий фи­зическими упражнениями.

**Выпускник получит возможность научиться**:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олим­пийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечествен­ного спортивного движения, великих спортсменов, принес­ших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавли­вать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Выпускник научитс**я

*-* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации ин­дивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здо­ровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоро­вительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональ­ных особенностей и возможностей собственного организма;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двига­тельным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами,

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самосто­ятельной учебной деятельности, оказывать помощь в органи­зации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физи­ческого развития и физической подготовленности. выполнять организующие строевые команды и приёмы;

-выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

-выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей); -выполнять приёмы самостраховки и страховки;

 -выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научить**ся:

- вести дневник по физкультурной деятельности, вклю­чать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональ­ной направленности, данные контроля динамики индивиду­ального физического развития и физической подготовлен­ности;-

проводить восстановительные мероприятия с использова­нием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

-выполнять базовую технику самбо;

играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;

 -выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;

**Личностные, метапредметные и предметные результаты** освоения

учебного предмета «Физическая культура»

**Универсальными компетенциями учащихся** на этапе начального

общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и

использовать средства для достижения её цели;

-умения активно включаться в коллективную деятельность,

взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

**Личностными результатами освоения учащимися**

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

**Личностные результаты** освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

**1.Патриотическое воспитание:**

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийский игр и олимпийского движения;

**2.Гражданское воспитание:**

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

**3.Духовно-нравственное воспитание**:

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

 **4.Эстетическое воспитание**:

стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

**5.Ценности научного познания**:

готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

 **6.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

**7.Трудовое воспитание:**

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

**8.Экологическое воспитание**:

готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

###

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и по- зволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1.Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

* ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), при- менять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
* выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
* моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
* устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным при- знаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

* приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);
* самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
* формировать умение понимать причины успеха / не- успеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
* овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и от- ношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
* использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта;
* использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2.Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

* вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге; описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
* строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
* организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;
* проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
* продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
* конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3.Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

* оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);
* контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
* предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
* проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
* осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

### **предметные результаты**

Предметные результаты изучения учебного предмета

«Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяют: полученные знания, освоенные обучающимися умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» и сенситивного пери- ода развития детей возраста начальной школы виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях. В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

* гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной слож- ностью всех движений;
* игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с пред- лагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
* туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
* спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся неко- торые физические упражнения первых трёх трупп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

1. класс

#### Знания о физической культуре:

* различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
* формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни; знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
* знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей.

#### Способы физкультурной деятельности

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями на материале основной гимнастики:*

*—* выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе;

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения со стандартны- ми значениями.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:*

* участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных ролевых играх с заданиями на выполнение движений под музыку, изображение движением или гимнастическим упражнением (элементом гимнастического упражнения) типовых движений одушевлённых предметов; выполнять игровые задания; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

#### Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

* осваивать технику выполнения физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег; упражнения основной гимнастики на эффективное развитие физических качеств (гибкость, координация), увеличение под- вижности суставов и эластичности мышц;
* осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
* осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны на 90°; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 90° в обе стороны);
* осваивать способы игровой деятельности.
* подготавливать учащихся к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## 2 класс

#### 1)Знания о физической культуре:

**—** описывать технику выполнения изученных гимнастических, акробатических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития своих физических качеств: гибкости, координации, быстроты;

кратко излагать историю рождения Олимпийских игр и развития олимпийского движения, физической культуры; излагать общее представление о ГТО; выполнять общеразвивающие гимнастические упражнения как жизненно важный навык человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием.

#### 2)Способы физкультурной деятельности

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здо- ровьеформирующими физическими упражнениям, в том числе упражнениями основной гимнастики:*

*—* выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности су- ставов;

* уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастные категории для их эффективного развития;
* принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе выполняемой игры.

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

*—* составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способно- стей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:*

* участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

#### 3)Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

* осваивать физические упражнения на развитие координационно-скоростных способностей;
* осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;
* осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;
* демонстрировать равновесие стоя и в полу-приседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

## -Осваивать и демонстрировать технику выполнения в элементах "Самбо", приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.

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

## 3 класс

#### 1)Знания о физической культуре:

**—** представлять и описывать структуру международного олимпийского движения в мире, структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой на правленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснить связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

* представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
* описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
* формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
* называть сенситивные периоды эффективного развития следующих физических качеств: гибкости, координации, быстроты; силы; выносливости;
* характеризовать показатели физического развития;
* различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (гибкость, координация, быстрота);
* выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

#### 2)Способы физкультурной деятельности

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:*

*—* самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому на- значению;

— организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

*—* определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

— проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:*

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

— выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

#### 3)Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

*—* осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

* осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений с элементами акробатики для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
* осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важные навыки двигательной деятельности человека, такие как построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; умения выполнять перекаты, повороты, прыжки и т. д.;
* Осваивать и демонстрировать технику выполнения в элементах "Самбо", приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком;
* Осваивать упражнения для тактики в элементах "Самбо": подвижные игры, игры-задания. Изучение приёмов в положении лёжа.
* проявлять физические качества: гибкость, координацию — и демонстрировать динамику их развития;
* осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*;

* осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с элементами подводящих упражнений с использованием гимнастических предметов (мяч, скакалка) и без их использования;
* осваивать универсальные умения при выполнении серии поворотов на 90° и 180°; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
* подготавливать учащихся к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).
* осваивать универсальные умения бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
* осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

##

## 4 класс

#### 1)Знания о физической культуре:

**—** определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

* называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
* понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
* формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
* характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
* знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
* определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
* определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
* различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость);
* называть виды спорта, которыми согласно государственному стандарту спортивной подготовки могут начинать заниматься дети в возрасте от 6 лет.

#### 2)Способы физкультурной деятельности:

* составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;
* измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);
* объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
* общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
* моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т. д.;
* составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

#### 3)Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

*—* осваивать универсальные умения по самостоятельно- му выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

* моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
* осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
* осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры — в целях

обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

* принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

*—* осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

* осваивать технику выполнения физических упражнений прикладной направленности;
* осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
* проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении упражнений приклад- ной направленности, специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
* различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
* осваивать технику выполнения упражнений основной гимнастики на развитие силы;
* осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
* описывать и демонстрировать технику специальных физических упражнений начальной подготовки по видам спорта (на выбор);
* описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
* выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
* соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
* демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
* демонстрировать технику прыжков толчком с одной ноги (попеременно), колено вперёд, разножка; технику поворотов (в разные стороны) на 180° и 360°, технику

равновесия (попеременно на каждой ноге) — нога вперёд, назад, в сторону;

* осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат / полу-шпагат,
* осваивать технику выполнения элементов "Самбо",упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног;
* Осваивать упражнения для тактики в элементах "Самбо": подвижные игры, игры-задания. Изучение приёмов в положении лёжа.
* осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
* моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
* осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
* осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
* осваивать технические действия из спортивных игр.

**II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Раздел включает перечень изучаемого материала с указанием числа часов по разделам (темам), которые будут изучаться при раскрытии этого раздела (темы).

**Знания о физической культуре.**

**Физическая культура*.*** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Физические упражнения*.*** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее 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 длиныи массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполненияфизических упражнений.

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

 ***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 вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

*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.

***Самбо.*** Подраздел «Самбо (введение) специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия

***Легкая атлетика.*** *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

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

***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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**На материале гимнастики с основами акробатики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, совзмахом 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 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); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих 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, гантели до 100 г), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (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; бег с горки в максимальном темпе; 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); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу-приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

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

**III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ.**

**Таблица тематического распределения количества часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  п/п | Разделы, темы | Количество часов | Количество часов |
| Примерная программа | Рабочая программа | Рабочая программа по классам |
|  |  |  |  | *1 кл.* | *2 кл.* | *3 кл.* | *4 кл.* |
| 1. | **Знания о физической культуре**  | 12 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 1.1 | Физическая культура  | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1.2 | Из истории физической культуры  | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1.3 | Физические упражнения  | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | **Способы физкультурной деятельности**  | 12 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2.1 | Самостоятельные занятия | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2.2 | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2.3 | Самостоятельные игры и развлечения | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | **Физическое совершенствование** | 246 | 381 | 93 | 96 | 96 | 96 |
| 3.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 8 | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3.2 | **Спортивно-оздоровительная деятельность** | 238 | 373 | 91 | 94 | 94 | 94 |
| 3.2.1 | Гимнастика с основами акробатики  | 64 | 57 | 18 | 14 | 13 | 12 |
| 3.2.2 | Самбо | 15 | 15 | - | 4 | 5 | 6 |
| 3.2.3 | Легкая атлетика  | 50 | 137 | 37 | 40 | 30 | 30 |
| 3.2.4 | Подвижные и спортивные игры  | 54 | 156 | 36 | 36 | 46 | 46 |
| 3.2.5 | Плавание  | 22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3.2.6. | Кроссовая подготовка | 48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Итого  | 270 | 405 | 99 | 102 | 102 | 102 |

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся начального общего образования;**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание учебного предмета, курса | Тематическое планирование | Количество часов | Характеристика деятельности обучающихся | Основные направления воспитательной деятельности |
|  |  | 1 кл | 2 кл | 3кл | 4 кл |  |  |
| **Знания о физической культуре (12 ч)** |
| **Физическая культура (4 ч)** |  |
| Физическая культура как система разнообразных форм занятийфизическими упражнениями поукреплению здоровья человека. | Понятие о физической культуре | 1 |  |  |  | **Определять** и кратко **характеризовать** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными испортивными играми. | Патриотическое воспитание,трудовое воспитание |
| Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. | Основные способы передвижения человека. |  | 1 |  |  | **Выявлять** различия в основных способах передвижения человека. | Патриотическое воспитание,гражданское воспитание |
| Правила предупреждениятравматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбородежды, обуви и инвентаря | Профилактика травматизма |  |  | 1 | 1 | **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.**Определять** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий | Духовно-нравственноевоспитание |
| **Из истории физической культуры (4 ч)** |  |
| История развития физической культуры и первых соревнований.Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. | Возникновение первых соревнований.Зарождение Олимпийских игр.Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.Развитие физической культурыв России в ХVII—ХIХ вв. | 1 | 1 | 1 | 1 | **Пересказывать** тексты по истории физической культуры.**Понимать** и **раскрывать**связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. | Ценности научного познания.Патриотическое воспитание |
| **Физические упражнения (4 ч)** |  |
| Физические упражнения, их влияние на физическое развитиеи развитие физических качеств. | Представление о физическихупражнениях. | 1 |  |  |  | **Различать** упражнения повоздействию на развитие основ\_ных физических качеств (сила,быстрота, выносливость). | Патриотическое воспитание,Эстетическое воспитание |
| Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений | Представление о физическихкачествах.Общее представление о физическом развитии.Общее представление о физической подготовке.Что такое физическая нагрузка.Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений |  | 1 | 1 | 1 | **Характеризовать** показателифизического развития.**Характеризовать** показателифизической подготовки.**Выявлять** характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений |
| **Способы физкультурной деятельности (12 ч)** |  |
| **Самостоятельные занятия (4 ч)** |  |
| Составление режима дня.Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня(утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражненийдля формирования правильнойосанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств | Режим дня и его планирование.Утренняя зарядка, правила еесоставления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.Комплексы упражнений дляразвития физических качеств. | 1 | 1 | 1 | 1 | **Составлять** индивидуальный режим дня.**Отбирать** и **составлять** комплексы упражнений для утреннейзарядки и физкультминуток**Оценивать** свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.**Составлять** комплексы упражнений для формирования правильной осанки.**Моделировать** комплексыупражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости | Физическое воспитание,трудовое воспитание |
| **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью** **(4 ч)** |  |
| Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.Измерение частоты сердечныхсокращений во время выполнения физических упражнений | Измерение показателей физического развития.Измерение показателей развития физических качеств.Измерение частоты сердечныхсокращений | 1 | 1 | 1 | 1 | **Измерять** индивидуальныепоказатели длины и массы тела,сравнивать их со стандартнымизначениями.**Измерять** показатели развития физических качеств.**Измерять** (пальпаторно) частоту сердечных сокращений | Физическое воспитание,эстетическое |
| **Самостоятельные игры и развлечения (4 ч)** |  |
| Организация и проведение подвижных игр (на спортивныхплощадках и в спортивных залах) | Игры и развлечения в зимнеевремя года.Игры и развлечения в летнеевремя года.Подвижные игры с элементами спортивных игр | 1 | 1 | 1 | 1 | **Общаться** и **взаимодейство(****вать**в игровой деятельности.**Организовывать** и **проводить** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | Физическое воспитание,Духовно-нравственное |
| **Физическое совершенствование (381 ч)** |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** (8 ч) |  |
| Комплексы физических упражнений для утренней зарядки,физкультминуток, занятий попрофилактике 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** универсальныеумения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.**Моделировать** физическиенагрузки для развития основныхфизических качеств.**Осваивать** универсальныеумения контролировать величи\_ну нагрузки по частоте сердеч\_ных сокращений при выполне\_нии упражнений на развитиефизических качеств.**Осваивать** навыки по само\_стоятельномувыполнениюупраж\_нений дыхательной гимнастикии гимнастики для глаз | Физическое воспитание,Духовно-нравственное |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (373 ч)** | Физическое воспитание,патриотическое воспитание |
| **Гимнастика с основами акробатики (57 ч)** |
| ***Организующие команды и приемы.*** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнениестроевых команд.*Акробатические упражнения*.Упоры; седы; упражнения вгруппировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед иназад; гимнастический мост.*Акробатические комбинации.*Например:1) «мост» из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.2) кувырок вперед в упорприсев, кувырок назад в упорприсев, из упора присев кувырокназад до упора на коленях сопорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. | Движения и передвижениястроем.Акробатика | 664 | 3233 | 3133 | 2133 | **Осваивать** универсальныеумения,связанные с выполнением организующих упражнений.**Различать** и **выполнять** строевые команды: «Смирно!»,«Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».**Описывать** технику разучива\_емых акробатических упражне\_ний.**Осваивать** технику акробати\_ческих упражнений и акробати\_ческих комбинаций.**Осваивать** универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучиванииакробатических упражнений.**Выявлять** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.**Осваивать** универсальныеумения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитиефизических качеств.**Соблюдать** правила техникибезопасности при выполненииакробатических упражнений.**Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. |  |
| *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы,перемахи.*Опорный прыжок*: с разбегачерез гимнастического козла, вскок в упор присев на гимнастического коня. | Снарядная гимнастика. |  | 2 | 3 | 3 | **Описывать** технику гимнастических упражнений на снарядах.**Осваивать** технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.**Осваивать** универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучиваниии выполнении гимнастическихупражнений.**Выявлять** и **характеризовать**ошибки при выполнении гимнастических упражнений.**Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.**Соблюдать** правила техникибезопасности при выполнениигимнастических упражнений. | Физическое воспитание,гражданское воспитание |
| *Гимнастические упражнения**прикладного характера.* Передвижение по гимнастическойстенке. Преодоление полосыпрепятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания,передвижение по гимнастической скамейке | Прикладная гимнастика | 4 | 3 | 3 | 3 | **Описывать** технику гимнастических упражнений прикладнойнаправленности.**Осваивать** технику физических упражнений прикладнойнаправленности.**Осваивать** универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучиваниии выполнении гимнастическихупражнений.**Выявлять** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладнойнаправленности.**Проявлять** качества силы икоординации при выполненииупражнений прикладной направленности.**Соблюдать** правила техникибезопасности при выполнениигимнастических упражненийприкладной направленности | Физическое воспитание,гражданское воспитание |
| **Самбо (15ч)** |
| Технические элементы Самбо | Приёмы самостраховки(варианты) | 0 | 2 | 2 | 2 | Описывают технику данных упражнений | Физическое воспитание,гражданское воспитание |
|  | Удержания(варианты) | 0 | 2 | 2 | 2 | Описывают технику данных упражнений |
|  | Перевороты(варианты) выведения из равновесия(основы) | 0 | 0 | 1 | 2 |  |
| **Легкая атлетика (137 ч)** |  |
| ***Беговые упражнения****:* Чередование ходьбы и бега;медленный бег;упражнения легкоатлета;эстафеты с бегом на скорость; с изменением направления движения; челночный бег.«Недельный двигательны й режим II ступени в соответствии с ВФСК ГТО»***Прыжковые упражнения****:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.***Броски****:* большого мяча (1 кг)на дальность разными способами. | Прыжковая подготовка.Броски большого мяча. | 1883 | 20103 | 1862 | 1862 | **Описывать** технику беговыхупражнений.**Выявлять** характерные ошиб\_ки в технике выполнения бего\_вых упражнений.**Осваивать** технику бега раз\_личными способами.**Осваивать** универсальныеумения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.**Осваивать** универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучиваниии выполнении беговых упражнений.**Проявлять** качества силы,быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.**Соблюдать** правила техникибезопасности при выполнениибеговых упражнений.**Описывать** технику прыжко\_вых упражнений**Осваивать** технику прыжко\_вых упражнений.**Осваивать** универсальныеумения контролировать величи\_ну нагрузки по частоте сердеч\_ных сокращений при выполне\_нии прыжковых упражнений.**Выявлять** характерные ошиб\_ки в технике выполнения прыж\_ковых упражнений.**Осваивать** универсальныеумения по взаимодействию в па\_рах и группах при разучиваниии выполнениипрыжковыхуп\_ражнений.**Проявлять** качества силы,быстроты, выносливости и коор\_динации при выполнении прыж\_ковых упражнений.**Соблюдать** правила техникибезопасности при выполнениипрыжковых упражнений.**Описывать** технику бросковбольшого набивного мяча**Осваивать**технику бросковбольшого мяча.**Соблюдать** правила техникибезопасности при выполнениибросков большого набивногомяча.**Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча | Физическое воспитание,трудовое воспитание |
| ***Метание:*** малого мяча в вер тикальную, горизонтальнуюцель и на дальность | Метание малого мяча | 8 | 7 | 4 | 4 | **Описывать** технику метаниямалого мяча.**Осваивать** технику метаниямалого мяча.**Соблюдать** правила техникибезопасности при метании малого мяча.**Проявлять** качества силы,быстроты и координации приметании малого мяча | Физическое воспитание,трудовое воспитание |
| **Подвижные и спортивные игры (156 ч)** |
| *На материале гимнастики с**основами акробатики:* игровыезадания с использованием строевых упражнений, упражненийна внимание, силу, ловкость икоординацию.*На материале легкой атлетики:*прыжки, бег, метание и броски;упражнения на координацию,выносливость и быстроту. | Подвижные игры. | 1010 | 610 | 410 | 210 | **Осваивать** универсальныеумения в самостоятельной организации и проведении подвиж\_ных игр.**Излагать** правила и условияпроведения подвижных игр.**Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.**Взаимодействовать** в парахи группах при выполнении технических действий в подвижныхиграх.**Моделировать** технику выполнения игровых действий взависимости от изменения условий и двигательных задач.**Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.**Осваивать** универсальныеумения управлять эмоциями впроцессе учебной и игровой деятельности.**Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр.**Соблюдать** дисциплину иправила техники безопасностиво время подвижных игр. | Физическое воспитание,Эстетическоевоспитание |
| *На материале спортивных игр.**Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; останова мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материалебаскетбола.*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры наматериале волейбола. | Спортивные игры. | 10 | 22 | 24 | 22 | **Описывать** разучиваемыетехнические действия из спортивных игр.**Осваивать** техническиедействия из спортивных игр.**Моделировать** техническиедействия в игровой деятельности.**Взаимодействовать** в парахи группах при выполнении технических действий из спортивных игр.**Осваивать** универсальныеумения управлять эмоциями вовремя учебной и игровой деятельности.**Выявлять** ошибки при выполнении технических действий изспортивных игр.**Соблюдать** дисциплину иправила техники безопасности вусловиях учебной и игровойдеятельности. | Физическое воспитание,Патриотическое воспитание |
| ***Общеразвивающие упражнения*** из базовых видов спорта | Общефизическая подготовка | 4 | 6 | 8 | 10 | **Осваивать** умения выполнятьуниверсальные физические упражнения.**Развивать** физические качества | Физическое воспитание,гражданское воспитание |

 **СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания ШМО Заместитель директора по УВР

учителей физической культуры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Овчаренко Е. Н.

технологии и обж

№ 1 от 24 августа 2021 г. 25 августа 2021г.

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Васильченко М.В.