**Рабочая программа. Физическая культура.**

Рабочая программа «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования авторской программы

«Физическая культура» Матвеев А.П. 1 класс, «Физическая культура» В.И. Лях, А.А. Зданевич М, «Просвещение» 2-4 классы.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 2 часа в неделю: в 1 классе – 66 ч, во 2-4 – по 68 часов.

I. Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

* + активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
  + проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
  + проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
  + оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

* + характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
  + •обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
  + общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
  + обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
  + организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
  + планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
  + анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
  + видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
  + оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
  + управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
  + технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

* + планирование занятий физическими упражнениями,
  + режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;
  + изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
  + представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
  + измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
  + оказание посильной помощи и моральной поддержкам
  + сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелтельное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
  + организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
  + бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности.
  + организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
  + характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
  + взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  + объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
  + подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
  + нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
  + выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
  + выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;
  + выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Требования к уровню подготовки обучающихся

1 класс

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

иметь представление:

* + о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
  + о способах изменения направления и скорости движения;
  + о режиме дня и личной гигиене;
  + о правилах составления комплексов утренней зарядки;
  + уметь:
  + выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
  + выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
  + играть в подвижные игры;
  + выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
  + выполнять строевые упражнения;
  + демонстрировать уровень физической подготовленности

2 класс

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

иметь представление:

* + о зарождении древних Олимпийских игр;
  + о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
  + о правилах проведения закаливающих процедур;
  + об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
  + уметь:
  + определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
  + вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
  + выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
  + выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
  + выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
  + выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
  + демонстрировать уровень физической подготовленности

3 класс

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

иметь представление:

* + о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
  + о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
  + о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
  + об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
  + уметь:
  + составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
  + выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
  + проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
  + составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
  + вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
  + демонстрировать уровень физической подготовленности.

4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны:

знать и иметь представление:

* + о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
  + о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
  + о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
  + о физической нагрузке и способах ее регулирования;
  + о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

* + вести дневник самонаблюдения;
  + выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
  + подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
  + выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
  + оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
  + демонстрировать уровень физической подготовленности

II. Содержание начального общего образования по учебному предмету

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Кроссовая подготовка, мини-футбол

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра мини-футбол:

а) удары по мячу ногой.

б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

 в) тактические действия в защите и нападении

 г) отбор мяча.

5. Бег по пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.

8.Бег с преодолением препятствий.

9.Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Волейбол

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине - вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика18

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Кроссовая подготовка, мини-футбол

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра мини-футбол:

а) удары по мячу ногой.

б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

 в) тактические действия в защите и нападении

 г) отбор мяча.

5. Бег по пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.

8.Бег с преодолением препятствий.

9.Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения - подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

 Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Кроссовая подготовка, мини-футбол

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра мини-футбол:

а) удары по мячу ногой.

б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

в) тактические действия в защите и нападении

г) отбор мяча.

5. Бег по пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.

8.Бег с преодолением препятствий.

9.Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал - садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол 12: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Кроссовая подготовка, мини-футбол

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра мини-футбол:

а) удары по мячу ногой.

б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

 в) тактические действия в защите и нападении

 г) отбор мяча.

5. Бег по пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.

8.Бег с преодолением препятствий.

9.Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол 12: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол 12: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 1 классов

2 часа в неделю.

66ч.

Таблица 27

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов |
|
| 1. | Вводный и-ж. Первичный и-ж по ТБ. Основы знаний. | 1 |
| 2. | Легкая атлетика | 33 |
| 3. | Подвижные игры на основе б/б/ | 15 |
| 4. | Лыжная подготовка. | 7 |
| 5. | Гимнастика. | 10 |

Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 2 классов

2 часа в неделю.

68ч.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов |
|
| 1. | Вводный и-ж. Первичный и-ж по ТБ. Основы знаний. | 1 |
| 2. | Легкая атлетика. | 18 |
| 3. | Подвижные игры. | 8 |
| 4. | Гимнастика с элементами акробатиками.  . | 15 |
| 5. | Лыжная подготовка. | 19 |
|  | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 7 |

Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 3 классов

2 часа в неделю

68ч.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов |
|
| 1. | Организационно-методические требования на уроках ФК. | 1 |
| 2. | Легкая атлетика | 14 |
| 3. | Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 20 |
| 4. | Гимнастика с элементами акробатики | 15 |
| 5. | Лыжная подготовка. | 18 |

Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 4 классов

2 часа в неделю

68ч.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов |
|
| 1. | Организационно-методические требования на уроках ФК. | 1 |
| 2. | Легкая атлетика | 9 |
| 3. | Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 24 |
| 4. | Гимнастика с элементами акробатики.  Правила поведения на уроках гимнастики. | 15 |
| 5. | Лыжная подготовка | 19 |