

**Пояснительная записка**

Программа направлена на формирование физической культуры, общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, а также на личностное развитие и формирование учебной самостоятельности школьников (умения учиться).

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе авторской программы «Физическая культура»Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров – М.: Вентана-Граф, 2016г.-112с.- (Начальная школа 21 века)«Вента-Граф», Москва 2016год .

Для реализации рабочей программы используется учебно-методический комплект: в 1-2 классах: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-2 классы» Авторы - Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров. – М.: Вентана – Граф, 2016.- 96с.: ил. – ( Начальная школа ХХI века); в 3-4 классах:учебник для учащихся общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 3-4 классы» Авторы - Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров. – М.: Вентана – Граф, 2016.- 114с.: ил. – ( Начальная школа ХХI века)

Данная программа создавалась на основе программы по физической культуре под редакцией Т.В. Петровой, Ю.А.Копылова, Н.В.Полянской, С.С. Петрова и соответствует федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования

Методические рекомендации Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.12.2015 года №08 – 1447 по механизму учёта результатов выполнения нормативов ВФСК «ГТО» по осуществлению текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура».

Во исполнение Указа Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24 марта 2014 г. №172.

Программа предусматривает подготовку к выполнению и**непосредственное выполнение установленных нормативов(тестов ГТО)**

Цель школьного образования по физической культуре-формирование физически разносторонне развитой личности,способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.В начальной школе данная цель конкретизируется:учебный процесс направлен на формирование основ знаний в области физической культуры,культурыдвижений,воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий,укрепления здоровья.

Генеральная цель физкультурного образования – ориентация на формирование личности школьников средствами и методами физической культуры,на овладение универсальными жизненно важными двигательными действиями, на познание окружающего мира.

***Общая цель обучения*** учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

**1. Познавательная цель** предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

**2. Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий, как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура» формулируются***задачи учебного предмета:***

* формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
* совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
* расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми двигательными действиями, с повышенной координационной сложностью;
* формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
* расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
* формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в федеральном государственном образовательном стандарте начального образования и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи:

**Формирование:**

* интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;
* умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

**Воспитание:**

* позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

**Обучение:**

* первоначальными знаниями о терминологии, средствах и методах физической культуры.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных **задач образования** — формирование всестороннего гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в на­чальной школе должен быть ориентирован:

* на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* на обогащение двигательного опыта физическими упраж­нениями с общеразвивающей и корригирующей направлен­ностью, техническими действиями базовых видов спорта;
* на освоение знаний о физической культуре;
* на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздорови­тельной и спортивно-оздоровительной деятельности, само­стоятельной организации занятий физическими упражне­ниями.

**Принципы,** лежащие в основе построения программы:

* личностно ориентированные принципы — двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
* культурно ориентированные принципы — целостного представления о физической культуре, систематичности, не­прерывности овладения основами физической культуры;
* деятельностно ориентированные принципы — двигатель­ной деятельности, перехода от совместной учебно-познава­тельной деятельности к самостоятельной физкультурной дея­тельности младшего школьника;
* принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

-принцип вариативности, лежащий в основе планирова­ния учебного материала в соответствии с особенностями фи­зического развитии, медицинских показаний, возрастно-половыми особенностями учащихся, интересами учащихся, ма­териально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, ста­дион,), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (городские, малоком­плектные и сельские школы

Данная программа составлена с учётом 3-х часового обучения физической культуре, включая региональный компонент разделы : «Лыжная подготовка », «Плавание» заменены «Кроссовой подготовкой», «Подвижными играми с элементами спорта»,

**Личностные,метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса «Физическая культура» .**

Программа и учебники для обучающихся 1-2-х и 3-4-х классов подготовлены в соответствии с Концепцией физического воспитания, что позволяет реализовать все заложенные в них требования к обучению учащихся в начальной школе.

**Личностные результаты** освоения содержания образова­ния в области физической культуры:

* формирование основ российской гражданской идентич­ности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и нацио­нальной принадлежности; формирование ценностей много­национального российского общества; становление гумани­стических и демократических ценностных ориентаций;
* формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
* формирование уважительного отношения к иному мне­нию, истории и культуре других народов;
* овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельно­сти, на основе представлений о нравственных нормах, соци­альной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопе­реживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и свер­стниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных си­туаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духов­ным ценностям.

**Метапредметные результаты** освоения содержания образо­вания в области физической культуры:

* + овладение способностью принимать и (охранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществ­ления;
* освоение способов решения проблем творческого и поис­кового характера;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставлен­ной задачей и условиями её реализации; определять наибо­лее эффективные способы достижения результата;
* формирование умения понимать причины успеха/неуспе­ха учебной деятельности и способности конструктивно дей­ствовать даже в ситуациях неуспеха;
* освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
* использование знаково-символических средств представ­ления информации для создания моделей изучаемых объек­тов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
* активное использование речевых средств и средств ин­формационных и коммуникационных технологий для реше­ния коммуникативных и познавательных задач;
* использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном простран­стве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организа­ции, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и техноло­гиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифро­вой форме измеряемые величины и анализировать изображе­ния, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео - и графическим сопровождением; соблюдать нормы ин­формационной избирательности, этики и этикета;
* овладение навыками смыслового чтения текстов различ­ных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
* овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым при­знакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным по­нятиям;
* готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
* определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совме­стной деятельности; осуществлять взаимный контроль в со­вместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного пред­мета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отноше­ния между объектами и процессами;
* умение работать в материальной и информационной сре­де начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учеб­ного предмета.

**Предметные результаты** освоения содержания образова­ния в области физической культуры:

* формирование первоначальных представлений о значе­нии физической культуры для укрепления здоровья чело­века (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физиче­ской культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических на­грузок, показателями физического развития (длиной, мас­сой тела и др.), показателями развития основных двигатель­ных качеств.

**1-й класс.**

**Личностными результатами**изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

– активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Средством достижения этих результатов служат совместные подвижные игры на уроках.

**Метапредметными результатами**изучения курса «Физическая культура» являются:

- характеристика явлений (действий и поступков), их объективная оценка на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта;

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, способов их исправления.

**Предметными результатами**изучения курса «Физическая культура» являются :

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.

**2-й класс.**

**Личностными результатами**изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

- проявление положительных качеств личности;

- управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

**Метапредметными результатами**изучения курса «Физическая культура» являются:

*-*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 требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования.

**Предметные результаты:**

- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов

**3-й класс.**

**Личностными результатами**изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

- проявление дисциплинированности;

- трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметными результатами**изучения курса «Физическая культура» являются:

- 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 движениях и передвижениях человека.

**Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.

**4-й класс.**

**Личностными результатами**изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

- проявление дисциплинированности. Трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметными результатами**изучения курса «Физическая культура» являются:

- оценка красоты телосложения и осанки.сравнение их с эталонными образцами;

- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

- 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 частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

- 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 деятельности;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

**Планируемые результаты обучающихся по классам.**

**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 (см. табл. 1).

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

**2 класс.**

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 (см. табл. 2).

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

**3 класс.**

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 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 (см. табл. 3).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Уровень** | | | | | | | | |
| **высокий** | | **средний** | | **низкий** | **высокий** | | **средний** | **низкий** |
| **Мальчики** | | | | | | **Девочки** | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | | 3 | | \_\_ | | \_\_\_ | \_\_\_ |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  | |  | | 12 | | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | | 120 – 130 | | 143 – 152 | | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | | 6,6 – 6,4 | | 6,3 – 6,0 | | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | | 6.00 | | 6.00 | | 6.30 | 7.00 |
| Кросс 2 км,(мин. С) | Без учёта времени | Без учёта времени | | Без учёта времени | | Без учёта времени | | Без учёта времени | Без учёта времени |

**4 класс.**

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

* знать и иметь представление:
* о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
* 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 (см. табл. 4).

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Уровень** | | | | | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | | **средний** | **низкий** |
| **Мальчики** | | | | **Девочки** | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 | \_\_\_\_ | | \_\_\_ | \_\_\_\_ |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | | 5.40 | 6.30 |
| Кросс 3 км, (мин, С) | Без учёта времени | Без учёта времени | Без учёта времени | Без учёта времени | | Без учёта времени | Без учёта времени |

***В результате освоения полного курса начальной школы по физической культуры ученик научится:***

**Называть, описывать и раскрывать:**

* роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
* значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнасти­ки, физкультурных пауз в течение учебного дня;
* связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
* значение физической нагрузки и способы её регулирова­ния;
* причины возникновения травм во время занятий физиче­скими упражнениями, профилактику травматизма;

**уметь:**

* выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
* выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психо­регуляции;
* составлять при помощи взрослых индивидуальные ком­плексы упражнений для самостоятельных занятий физиче­ской культурой;
* варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
* выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атле­тики;
* выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и по­годных условий требованиям к организации лыжной подго­товки и занятий плаванием);
* участвовать в подвижных играх и организовывать по­движные игры со сверстниками, оценивать результаты по­движных игр;
* выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и во­лейболе, играть по упрощённым правилам;
* организовывать и соблюдать правильный режим дня;
* подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхатель­ных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
* измерять собственные массу и длину тела;
* оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.
* выполнять нормы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне**»**

**Таблица для контроля и самоконтроля уровня физической подготовленности к выполнению комплекса ГТО**

**I ступень(возрастная группа от 6 до 8 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п\п** | **Виды испытания(тесты)** | **Нормативы** | | | | | | | |
| **Мальчики** | | | | | **Девочки** | | |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | | | **Серебряный знак** | **Золотой знак** |
| Обязательный испытания (тесты) | | | | | | | | | |
| 1 | Челночный бег 3х10 м(с)  или бег на 30 м(с) | 10,4 | 10,1 | 9,2 | | 10,9 | | 10,7 | 9,7 |
| 2 | Смешанное передвижение  (1 км) | Без учёта времени | Без учёта времени | Без учёта времени | | Без учёта времени | | Без учёта времени | Без учёта времени |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине(количество раз)  Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине(количество раз)  или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз) | 2  5  7 | 3  6  9 | 4  13  17 | | \_\_  4  4 | | \_\_\_\_  5  5 | \_\_\_\_  11  11 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | | Касание пола пальцами рук | | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см) | 115 | 120 | 140 | | 110 | | 115 | 135 |
| 6 | Метание теннисного мяча в цель,дистанция 6 км (количество раз) | 2 | 3 | 4 | | 2 | | 3 | 4 |
| 7 | Смешанное передвижение на 1,5 км по пересечённой местности | Без учёта времени | Без учёта времени | Без учёта времени | | Без учёта времени | | Без учёта времени | Без учёта времени |
| 8 | Плавание без учёта времени  (м) | 10 | 10 | 15 | | 10 | | 10 | 15 |
| Количество видов испытаний(тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 | | 8 | | 8 | 8 |
| Количество видов испытаний(тестов),которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО) | | 6 | 6 | 7 | | 6 | | 6 | 7 |

**II ступень(возрастная группа от 9 до 10 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п\п** | **Виды испытания(тесты)** | **Нормативы** | | | | | | | |
| **Мальчики** | | | | | **Девочки** | | |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | | | **Серебряный знак** | **Золотой знак** |
| Обязательный испытания (тесты) | | | | | | | | | |
| 1 | Бег на 60 м(с) | 12,0 | 11,6 | 10,5 | | 12,9 | | 12,3 | 11,0 |
| 2 | Бег на 1км  (мин,с) | 6,30 | 6,10 | 4,50 | | 6,50 | | 6,30 | 6,00 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине(количество раз)  или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине(количество раз)  или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз) | 2  \_\_\_\_\_  9 | 3  \_\_\_\_\_  12 | 5  \_\_\_\_\_\_\_  16 | | \_\_  7  5 | | \_\_\_\_  9  7 | \_\_\_\_  15  12 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | | Касание пола пальцами рук | | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | |
| 5 | Прыжок в длину с разбега(см)  или прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см) | 190  130 | 220  140 | 290  160 | | 190  125 | | 200  130 | 260  150 |
| 6 | Метание теннисного мяча весом 150 г(м) | 24 | 27 | 32 | | 13 | | 15 | 17 |
| 7 | Кросс на 2км по пересечённой местности | Без учёта времени | Без учёта времени | Без учёта времени | | Без учёта времени | | Без учёта времени | Без учёта времени |
| 8 | Плавание без учёта времени  (м) | 25 | 25 | 50 | | 25 | | 25 | 50 |
| Количество видов испытаний(тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 | | 8 | | 8 | 8 |
| Количество видов испытаний(тестов),которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО) | | 6 | 6 | 7 | | 6 | | 6 | 7 |

**III ступень(возрастная группа от 11 до 12 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п\п** | **Виды испытания(тесты)** | **Нормативы** | | | | | | | |
| **Мальчики** | | | | | **Девочки** | | |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | | | **Серебряный знак** | **Золотой знак** |
| Обязательный испытания (тесты) | | | | | | | | | |
| 1 | Бег на 60 м(с) | 11,0 | 10,8 | 9,9 | | 11,4 | | 11,2 | 10,3 |
| 2 | Бег на 1,5 км  (мин,с)  Или на 2 км (мин,с) | 8,35  10,25 | 7,55  10,00 | 7,10  9,30 | | 8,55  12,30 | | 8,35  12,00 | 8,00  11,30 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине(количество раз)  или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине(количество раз)  или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз) | 3  \_\_\_\_\_  12 | 4  \_\_\_\_\_  14 | 7  \_\_\_\_\_\_\_  20 | | \_\_  9  7 | | \_\_\_\_  11  8 | \_\_\_\_  17  14 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | | Касание пола пальцами рук | | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | |
| 5 | Прыжок в длину с разбега(см)  или прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см) | 280  150 | 290  160 | 330  175 | | 240  140 | | 260  145 | 300  165 |
| 6 | Метание теннисного мяча весом 150 г(м) | 25 | 28 | 34 | | 14 | | 18 | 122 |
| 7 | Кросс на 3км по пересечённой местности | Без учёта времени | Без учёта времени | Без учёта времени | | Без учёта времени | | Без учёта времени | Без учёта времени |
| 8 | Плавание 50 м  (мин,с) | Без учёта времени | Без учёта времени | 0.50 | | Без учёта времени | | Без учёта времени | 1.05 |
| 9 | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку ,дистанция -5 м  (очки)  Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку,  дистанция -5 м (очки) | 10  13 | 15  20 | 20  25 | | 10  13 | | 15  20 | 20  25 |
| 10 | Туристический поход с проверкой туристических навыков | Туристический поход на дистанцию 5 км | | | | | | | |
| Количество видов испытаний(тестов) в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | | 10 | | 10 | 10 |
| Количество видов испытаний(тестов),которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО) | | 6 | 7 | 8 | | 6 | | 7 | 8 |

**II.Содержание учебного предмета,курса**

**Общая характеристика учебного предмета.**

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала учебного предмета «Физическая культура» обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Программа переработана и адаптирована ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

* неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
* факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
  + формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
  + особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

**Описание места учебного предмета**

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами начального общего образования, согласно учебному плану МОУ «ООШ п.Взлетный» предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе по 3 часа в неделю-

33 учебных недели (99 ч. в год) и по 3 часа в неделю - 34 учебных недели со 2-4 класс(102 ч. в год).

Общий объём учебного времени составляет 405 часов.

**Раздел 1.Знания о физической культуре.**

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие фи­зической культуры. Связь физической культуры с трудовой и воен­ной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической куль­туры с природными, географическими особенностями, традиция­ми и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпий­ских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная сис­тема человека (общая характеристика, скелет и мышцы челове­ка, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Пре­дупреждение травматизма во время занятий физическими уп­ражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физически­ми упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, лов­кость).

**Раздел 2.Организация здорового образа жизни.**

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здо­ровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкульт­минутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Про­филактика нарушений зрения.

**Раздел 3. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.**

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измере­ние длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной систе­мы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигатель­ных качеств.

**Раздел 4.Физкультурно – оздоровительная деятельность.**

Физические упражнения для утренней гигиенической гим­настики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для раз­вития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Уп­ражнения для снятия утомления глаз и профилактики наруше­ний зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

**Раздел 5 . Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Строевыеупражнения и приёмы*.*

*Легкая атлетика*.Беговые и прыжковые упражнения*,*бросание малого и большого мяча, метание.

*Гимнастика с основами акробатики*. Лазание, перелезание, ползание, висы и упоры;

акробатические упражнения, кувырки, перекаты, снарядная гимнастика.

*Кроссовая подготовка.*Беговые упражнения. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Бег чередующий с ходьбой Бег с преодолением препятствий. Бег на дистанцию 400м. Равномерный медленный бег 6 минут. Равномерный бег с ходьбой до7- 8 минут Равномерный бег до 8 минут. Бег на выносливость 10 минут.

Кросс по слабопересечённой местности. Кросс по слабопересечённой местности до 1000 м. без учёта времени

Эстафеты. Бег с изменением направления. Бег с препятствиями по слабопересечённой местности.

*Подвижные игры.(*на свежем воздухе и в помещении),спортивные игры(футбол,волейбол,баскетбол*)*

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

**ВФСК «ГТО»(возрастная группа от 6 до 8 лет)**

-Челночный бег 3х10 м(с)

-Бег на 30 м

-Смешанное передвижение 1 км

-подтягивание из виса на высокой перекладине

- подтягивание из виса на низкой перекладине

-сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

-наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу

-прыжок в длину с места толчком двумя ногами

-метание теннисного мяча в цель,дистанция 6 км

-смешанное передвижение на 1,5 км по пересечённой местности

**ВФСК «ГТО»(возрастная группа от 9 до 10 лет)**

**-**Бег на 60 м

-Бег на 1 км

- подтягивание из виса на высокой перекладине

- подтягивание из виса на низкой перекладине

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

- наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу

- прыжок в длину с разбега

- прыжок в длину с места толчком двумя ногами

- метание теннисного мяча весом 150 г

-кросс на 2 км по слабопересечённой местности

**ВФСК «ГТО»(возрастная группа от 11 до 12 лет)**

**-** Бег на 60 м

-Бег на 1,5км или 2 км

- подтягивание из виса на высокой перекладине

- подтягивание из виса на низкой перекладине

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

- наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу

- прыжок в длину с разбега

- прыжок в длину с места толчком двумя ногами

- метание теннисного мяча весом 150 г

-кросс на 3 км по слабопересечённой местности

**-**туристический поход с проверкой туристических навыков