**Пояснительная записка**

Рабочая программа *по предмету* «Физическая культура»

составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утв. [приказом](http://base.garant.ru/197127/) Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373);
3. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ Солоновская СОШ имени Матренина А.П. (ФГОС НОО);
4. Примерной образовательной программе начального общего образования;
5. Авторской программы: (начального общего образования) «Физическая культура» В.И. Ляха. М.: Просвещение — 2014г.
6. Положения о рабочей программе по отдельным учебным предметам, курсам и курсам внеурочной деятельности.

**Цели изучения курса:**

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи:**

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных(скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
9. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Объем учебного времени**: 102 **часов**

**Форма обучения**: очная

**Режим занятий**: 3 часа в неделю

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

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

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

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

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

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

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

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

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

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

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

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

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

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

**Предметные результаты**

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

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

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

**Предметными** результатами обучающихся являются:

**Раздел «Знания о физической культуре»**

***Ученик научится:***

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Ученик получит возможность научиться:***

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

***Ученик научится:***

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

***Ученик получит возможность научиться:***

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

**Раздел «Физическое совершенствование»**

***Ученик научится:***

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Ученик получит возможность научиться:***

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
* выполнять передвижения на лыжах

**Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции на­рушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

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

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

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

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

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

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

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спу­ски; подъёмы; торможение.

***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 лыжной подготовки:* эстафеты в передви­жении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

*На материале спортивных игр.*

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

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

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

**Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Содержание раздела, темы** | **Количество часов** | **Дата проведения** | | | | | | **Модуль « Школьный урок»** |
| **план факт** | | | | | |  | |
| **Лёгкая атлетика.(15 ч)** | | | | | | | | | |
| 1 | Правила безопасного поведения и техники безопасности. | 1 |  | | |  | | |  |
| 2 | Ходьба и бег | 1 |  | | |  | | |  |
| 3 | Ходьба и бег | 1 |  | | |  | | |  |
| 4 | Челночный бег 3\*10 | 1 |  | | |  | | |  |
| 5 | Челночный бег 3\*10 | 1 |  | | |  | | |  |
| 6 | Бег 30м | 1 |  | | |  | | |  |
| 7 | Прыжок в длину | 1 |  | | |  | | |  |
| 8 | Прыжок в длину | 1 |  | | |  | | |  |
| 9 | Многоскоки. Метание мяча | 1 |  | | |  | | |  |
| 10 | Метание мяча. | 1 |  | | |  | | |  |
| 11 | Метание мяча. | 1 |  | | |  | | |  |
| 12 | Метание мяча. | 1 |  | | |  | | |  |
| 13 | Встречные эстафеты | 1 |  | | |  | | |  |
| 14 | Круговая эстафета | 1 |  | | |  | | |  |
| 15 | Бег 1000метров. | 1 |  | | |  | | |  |
| **Подвижные и спортивные игры (10ч)** | | | | | | | | | |
| 16 | Инструктаж по ТБ. Стойка игрока | 1 |  |  | | | | |  |
| 17 | Ловля и броски мяча | 1 |  |  | | | | |  |
| 18 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | 1 |  |  | | | | |  |
| 19 | Ловля и передача мяча | 1 |  |  | | | | |  |
| 20 | Ловля и передача мяча в движении | 1 |  |  | | | | |  |
| 21 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. | 1 |  |  | | | | |  |
| 22 | Броски в цель | 11 |  |  | | | | |  |
| 23 | Ведение мяча | 1 |  |  | | | | |  |
| 24 | Броски в кольцо | 1 |  |  | | | | |  |
| 25 | Эстафеты | 1 |  |  | | | | |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (25ч)** | | | |  | | | | | |
| 26 | Инструктаж по т/б. | 1 |  |  | | | | |  |
| 27 | Кувырек вперед | 1 |  |  | | | | |  |
| 28 | Кувырек вперед | 1 |  |  | | | | |  |
| 29 | Стойка на лопатках согнув ноги. | 1 |  |  | | | | |  |
| 30 | Стойка на лопатках согнув ноги. | 1 |  |  | | | | |  |
| 31 | Из стойки на лопатках перекат вперёд. | 1 |  |  | | | | |  |
| 32 | Из стойки на лопатках перекат вперёд. | 1 |  |  | | | | |  |
| 33 | Акробатические комбинации. | 1 |  |  | | | | |  |
| 34 | Акробатические комбинации. | 1 |  |  | | | | |  |
| 35 | Акробатические комбинации. | 1 |  |  | | | | |  |
| 36 | Акробатические комбинации. | 1 |  |  | | | | |  |
| 37 | Упражнения на равновесие | 1 |  |  | | | | |  |
| 38 | Упражнения на равновесие | 1 |  |  | | | | |  |
| 39 | Упражнения на равновесие | 1 |  |  | | | | |  |
| 40 | Упражнения в висах | 1 |  |  | | | | |  |
| 41 | Упражнения в упорах | 1 |  |  | | | | |  |
| 42 | Упражнения в упорах | 1 |  |  | | | | |  |
| 43 | Комплекс аэробики | 1 |  |  | | | | |  |
| 44 | Комплекс аэробики | 1 |  |  | | | | |  |
| 45 | Прыжки со скакалкой | 1 |  |  | | | | |  |
| 46 | Прыжки со скакалкой | 1 |  |  | | | | |  |
| 47 | Прыжки со скакалкой. Лазание и перелезание | 1 |  |  | | | | |  |
| 48 | Лазанье и перелезание. | 1 |  |  | | | | |  |
| 49 | Эстафеты | 1 |  |  | | | | |  |
| 50 | Эстафеты | 1 |  |  | | | | |  |
| **Подвижные и спортивные игры (2ч)** | | | | | | | | | |
| 51 | Инструктаж ПТБ .Подвижная игра: «Передал мяч садись», «Метко в цель». | 1 |  | |  | | | |  |
| 52 | Подвижная игра: «Удочка», «Охотники и утки» | 1 |  | |  | | | |  |
| **футбол** | | | | |  | | | | |
| 53 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Правила игры |  |  | |  | | | |  |
| 54 | Передача мяча.Остановка мяча.Ведение мяча. |  |  | |  | | | |  |
| 55 | Ведение мяча.Игра « Рывок за мячом» |  |  | |  | | | |  |
| 56 | Удары по мячу ногой.Отбор мяча.Игра « Обгони мяч» |  |  | |  | | | |  |
| 57 | Удары по мячу ногой.Отбор мяча.Игра « Обгони мяч» |  |  | |  | | | |  |
| 58 | Удары по мячу головой.Отбор мяча.Игра« Угловой удар» |  |  | |  | | | |  |
| 59 | Удары по мячу ногой и головой. |  |  | |  | | | |  |
| 60 | Игра « Обгони мяч» |  |  | |  | | | |  |
| 61 | Остановка мяча.Ведение мяча.Финты. |  |  | |  | | | |  |
| 62 | Учебная игра в футбол.Игра « Девятка» |  |  | |  | | | |  |
| 63 | Учебная игра в футбол.Игра « Девятка» |  |  | |  | | | |  |
| 64 | Учебная игра в футбол.Игра « Девятка» | 1 |  | |  | | | |  |
| 65 | Игра « Обгони мяч» | 1 |  | |  | | | |  |
| 66 | Игра « Обгони мяч» | 1 |  | |  | | | |  |
| 67 | Игра « Обгони мяч» | 1 |  | |  | | | |  |
| 68 | Учебная игра в футбол.Игра« Угловой удар» | 1 |  | |  | | | |  |
| 69 | Учебная игра в футбол.Игра« Угловой удар» | 1 |  | |  | | | |  |
| 70 | Игра в футбол | 1 |  | |  | | | |  |
| 71 | Игра в футбол | 1 |  | |  | | | |  |
| 72 | Игра в футбол | 1 |  | |  | | | |  |
| 73 | Игра в футбол | 1 |  | |  | | | |  |
| **Подвижные и спортивные игры (14 ч)** | | | | |  | | | | |
| 74 | Ловля и передача мяча | 1 |  | |  | | | |  |
| 75 | Ведение мяча | 1 |  | |  | | | |  |
| 76 | Ведение мяча с изменением направления | 1 |  | |  | | | |  |
| 77 | Броски мяча | 1 |  | | | | |  |  |
| 78 | Перемещение, броски, передачи. | 1 |  | | | | |  |  |
| 79 | Передачи мяча | 1 |  | | | | |  |  |
| 80 | Передачи мяча через сетку | 1 |  | | | | |  |  |
| 81 | Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам | 1 |  | | | | |  |  |
| 82 | Подвижная игра «Пионербол» | 1 |  | | | | |  |  |
| 83 | Передача, ведение, броски мяча | 1 |  | | | | |  |  |
| 84 | Ведение мяча в движении | 1 |  | | | | |  |  |
| 85 | Передача мяча после ведения | 1 |  | | | | |  |  |
| 86 | Подвижные игры с мячом | 1 |  | | | | |  |  |
| 87 | Подвижные игры | 1 |  | | | | |  |  |
| **Легкая атлетика(15ч)** | | | | | | |  | | |
| 88 | Правила безопасного поведения и техники безопасности по легкой атлетике. Бег | 1 |  | | | |  | |  |
| 89 | Прыжок в длину с места. | 1 |  | | | |  | |  |
| 90 | Прыжок в длину с места. | 1 |  | | | |  | |  |
| 91 | Броски набивного мяча | 1 |  | | | |  | |  |
| 92 | Прыжок в длину в шаге | 1 |  | | | |  | |  |
| 93 | Наклон вперед на результат. | 1 |  | | | |  | |  |
| 94 | Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. | 1 |  | | | |  | |  |
| 95 | Метание мяча | 1 |  | | | |  | |  |
| 96 | Метание мяча | 1 |  | | |  | | |  |
| 97 | Бег 30 метров. | 1 |  | | |  | | |  |
| 98 | Челночный бег 3х10м. | 1 |  | | |  | | |  |
| 99 | Бег 1000м. | 1 |  | | |  | | |  |
| 100 | Метание мяча на дальность. | 1 |  | | |  | | |  |
| 101 | Метание мяча на дальность. | 1 |  | | |  | | |  |
| 102 | Развитие координационных способностей. | 1 |  | | |  | | |  |