### МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

### СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8 С.АУР

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТВЕРЖДАЮ | СОГЛАСОВАНО | РАССМОТРЕНО |  |
| Директор школы | Руководитель ШМО | На заседании МО |  |
| И.А.Семенова | О.В. Краснояружская | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |
| «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### ПРЕДМЕТ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Физическая культура \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

### КЛАСС 1-4

### УЧИТЕЛЬ Краснояружская О.В.

### КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ

### Всего 102часа, в год 3 часа в неделю

### В 1 классе 66 часов в год, 2 часа в неделю

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СОСТАВЛЕНА НА ОСНОВЕ

### ПРОГРАММА Рабочая программа составлена для обучающихся 1-4 классов. Количество учебных часов из федерального компонента 2-4 класс 3 часа в неделю.

УЧЕБНИК Матвеев А. П. Физическая культура: 1-4 класс

2019/2020г

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» начального общего образования разработана в соответствии: с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ; Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06.10.2009г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576); Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. № 41 г. Москва СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях от 29.12.2010 г. № 189; Примерной программой учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 3/16 от 20 сентября 2016 года.

*Основная цель* изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

*Основные задачи*: сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры; формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре; содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур; обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности, обучающегося; развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

На уровне начального общего образования предметная область «Физическая культура» представлена учебным предметом «Физическая культура», входящим в обязательную часть учебного плана начального общего образования на изучение которого отводится в 1 классе — 66 часов, во 2-3-4 классах по 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**«Физическая культура»**

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

***Планируемые личностные результаты***

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.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

***Планируемые метапредметные результаты***

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

***Регулятивные универсальные учебные действия:***

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

***Познавательные универсальные учебные действия:***

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

***Коммуникативные универсальные учебные действия:***

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

**Планируемые предметные результаты на уровне начального общего образования**

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
* характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Выпускник 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 с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

* отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их 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 масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Выпускник 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*.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* играть в баскетбол и футбол по упрощенным правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
* плавать, в том числе спортивными способами;
* выполнять передвижения на лыжах.

**Работа с обучающимися с нарушением**

**состояния здоровья на начальном уровне обучения**

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя на уроке состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на уроках физической культуры данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц.

Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения по плаванию оздоровительного направления; упражнения по лыжной подготовке (скандинавской ходьбе) оздоровительной направленности. Рекомендуемые игры - баскетбол, футбол.

**Объем часов по программе 1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блоки** | **Модули** | **Количество часов** | **Разделы программы** | **1 класс** |
| **Обязательная часть** | **Модуль 1**  **Спортивные игры** | **22** | футбол | 11 часов |
| баскетбол | 11 часов |
| **Модуль 2**  **Самбо** | **28** | гимнастика | 28 часов |
| **Модуль 3**  **Легкая атлетика** | **22** | легкая  атлетика | 22 часа |
| **Вариативный блок. Часть по выбору участников образовательных отношений** | **Модуль 4**  **Лыжная подготовка** | **21** | лыжная подготовка | 11 часов |
| **Модуль 5**  **Национальные, региональные особенности** | народные игры | 10 часов |
| **Общее количество часов в год** | | | | **93 часа** |

**Содержание программы 1 класса**

Программа 1 класса по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения в объеме 66 часа (так как учитывается «ступенчатый» режим обучения в первом полугодии).

***Знания о физической культуре (в течение уроков)***

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека.

История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле. Появление мяча и игр с мячом.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения.

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

***Способы физкультурной деятельности (в течение уроков)***

Режим дня и личная гигиена. Значение закаливающих процедур для укрепления здоровья.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

***Физическое совершенствование***

***Физкультурно-оздоровительная деятельности (в течение уроков)***

Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

***Спортивно-оздоровительная деятельность***

***Модуль «Легкая атлетика» 22 часа.***

*Освоение навыков ходьбы.* Ходьба с изменением длины и частоты шага; спортивная ходьба.

*Освоение навыков бега.* Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный бег на средние дистанции. Чередование бега и спортивной ходьбы.

*Освоение навыков прыжков.* Прыжки с места в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п.

Овладение навыками метания.Метание малого мяча на точность, заданное расстояние.

Подвижные игры беговой направленности: «Два мороза»; «Пятнашки»; «Салки», «Не попади в болото»; «Пингвины с мячом»; «Зайцы в огороде»; «Лисы и куры»; «К своим флажкам»; «Кот и мыши».

Подвижные игры на отработку навыков метания - «Мяч соседу»; «Метко в цель».

***Модуль «Самбо» 28 часов.***

***Раздел «Гимнастика» 28 часов.***

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперед; равновесие; гимнастический мост. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Передвижения на гимнастическом бревне.

Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест».

Игры-задания на координацию движений: «Веселые задачи», «Запрещенное движение».

Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Совушка», «Салки-догонялки».

***Модуль «Спортивные игры» 22 часа.***

***Раздел «Футбол» 11 часов.***

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы); ведение мяча (средней частью подъема). Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности.

Подвижные игры – «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки».

***Раздел «Баскетбол» 11 часов.***

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами). Специальные беговые упражнения. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом с изменением направления. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой, двумя руками от груди с места). Броски, ловля мяча, пере­дача партнеру.

Подвижные игры: «Зоркий глаз», «Падающая палка», «День и ночь».

Подвижные игры с тактическими действиями «Брось — поймай», «Выстрел в небо».

**Вариативный блок. Часть по выбору участников образовательных отношений 21 час.**

***Модуль «Лыжная подготовка» 11 часов.***

Освоение организующих команд и приемов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение на месте, повороты на месте. Ходьба на неглубоком снегу. Передвижения ступающим шагом. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Прохождение дистанции до 200 м.

***Модуль «Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (Народные игры)» 10 часов.***

Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «Два мороза», «Белые медведи», «Гуси-лебеди», «Волк во рву», «Волк и овцы», «Вороны и воробьи», «Змейка», «Зайцы в огороде».

Игры, отражающие быт русского народа: «Дедушка-рожок», «Домики», «Ворота», «Встречный бой», «Защита укрепления», «Заря», «Корзинки».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «Бабки», «Жмурки», «Пятнашки».

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «Тяни в круг», «Бой петухов».

**Объем часов по программе 2 класса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блоки** | **Модули** | **Количество часов** | **Разделы программы** | **2 класс** |
| **Обязательная часть** | **Модуль 1**  **Легкая атлетика** | **22** | легкая атлетика | 22 часа |
| **Модуль 2**  **Самбо** | **31** | гимнастика | 27 часов |
| самбо (введение) | 4 часа |
| **Модуль 3**  **Спортивные игры** | **22** | футбол | 11 часов |
| баскетбол | 11 часов |
| **Вариативная часть.**  **Часть по выбору участников образовательных отношений** | **Модуль 4**  **Лыжная подготовка** | **27** | лыжная подготовка | 17 часов |
| **Модуль 5**  **региональные особенности** | народные игры | 10 часов |
| **Общее количество часов в год** | | | | **102 часа** |

**Содержание программы 2 класса**

Программа 2 класса по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения в объеме 102 часа.

***Знания о физической культуре (в течение уроков)***

Физическая культура*.* Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Из истории физической культуры*.* Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Физические упражнения*.* Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

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

***Способы физкультурной деятельности (в течение уроков)***

Режим дня и его составление.

Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Определение качества осанки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

***Физическое совершенствование***

***Физкультурно-оздоровительная деятельность (в течение уроков)***

Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз. Упражнения по профилактике и коррекции нарушений осанки.

***Спортивно-оздоровительная деятельность***

***Модуль Легкая атлетика 22 часа.***

*Освоение навыков ходьбы.* Ходьба с изменением длины и частоты шага; спортивная ходьба.

*Освоение навыков бега.* Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный бег на средние дистанции. Чередование бега и спортивной ходьбы.

*Освоение навыков прыжков.* Прыжки с места в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п.

Овладение навыками метания.Метание малого мяча на точность и заданное расстояние.

Подвижные игры беговой направленности: «Быстро по местам»; «Гуси – лебеди»; «Не оступись»; «Вызов номеров».

Подвижные игры на отработку навыков метания - «Мяч соседу»; «Метко в цель»; «Кто дальше бросит».

***Модуль «Спортивные игры» 22 часа.***

***Раздел «Футбол» 11 часов.***

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы), подошвой; ведение мяча (средней и внешней частью подъема); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Подвижные игры – «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки».

***Раздел «Баскетбол» 11 часов.***

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами). Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом с изменением направления, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой, двумя руками от груди с места). Броски, ловля мяча, пере­дача партнеру.

Подвижные игры: «Зоркий глаз», «Падающая палка», «День и ночь».

Подвижные игры с тактическими действиями «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч среднему».

***Модуль «Самбо» 31 час.***

***Раздел «Гимнастика» 27 часов.***

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперёд; равновесие; гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Гимнастические упражнения прикладного характера.Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Передвижения на гимнастическом бревне.

Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест».

Игры-задания на координацию движений: «Веселые задачи», «Запрещенное движение».

Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Совушка», «Салки-догонялки».

***Раздел «Самбо (введение)» 4 часа.***

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом. Удержания. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

**Вариативная часть. Часть по выбору участников образовательных отношений 27 часов.**

***Модуль «Лыжная подготовка» 17 часов.***

Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение на месте, повороты на месте. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Прохождение дистанции до 300 - 400м.

***Модуль «Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (Народные игры)» 10 часов.***

Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «Два мороза», «Белые медведи», «Гуси-лебеди», «Волк во рву», «Волк и овцы», «Вороны и воробьи», «Змейка», «Зайцы в огороде», «Пчелки и ласточки», «Попрыгунчики- воробушки».

Игры, отражающие быт русского народа: «Дедушка-рожок», «Домики», «Ворота», «Встречный бой», «Защита укрепления», «Заря», «Корзинки», «Каравай», «Невод», «Охотники и утки», «Ловись рыбка».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «Бабки», «Жмурки», «Кто дальше», «Ловишка», «Котлы», «Пятнашки».

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «Тяни в круг», «Бой петухов», «Достань камешек».

**Содержание программы 3 класса**

Программа 3 класса по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения в объеме 102 часа.

***Знания о физической культуре (в течение уроков)***

*Физическая культура.* Народные игры как оздоровительный и культурный компонент.

*Из истории физической культуры.* История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

*Физические упражнения.* Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

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

***Способы физкультурной деятельности (в течение уроков)***

Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток.

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

***Физическое совершенствование***

***Физкультурно-оздоровительная деятельность (в течение уроков)***

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

***Спортивно-оздоровительная деятельность***

***Модуль «Спортивные игры» 22 часа.***

***Раздел «Футбол» 11 часов.***

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности.

Подвижные игры – «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель».

***Раздел «Баскетбол» 11 часов.***

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, пере­дача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте.

Подвижные игры: «Зоркий глаз», «Падающая палка», «День и ночь», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Метатель», «Охотники и звери», «Ведение парами».

Подвижные игры с тактическими действиями «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Подвижная цель», «Попади в кольцо».

***Модуль «Самбо» 31 час.***

***Раздел «Гимнастика» 26часов.***

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад;равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение». Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Альпинисты», «Змейка».

***Раздел «Самбо (введение)» 5 часов.***

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.

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. Перевороты. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

***Модуль «Легкая атлетика» 22 часа.***

*Освоение навыков ходьбы.* Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.

*Освоение навыков бега.* Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы.

*Освоение навыков прыжков.* Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п.

Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность, даль­ность и заданное расстояние.

**Подвижные игры** беговой направленности: «Гуси – лебеди»; «Не оступись»; «Вызов номеров»; «Невод»; «Третий лишний»; «Заяц без места»; «Пустое место»; «Салки с ленточками»; «Кто обгонит»; «Мышеловка», «Бег по «лестнице».

Подвижные игры на отработку навыков метания - «Кто дальше бросит»; «Белые медведи».

**Вариативный блок. Часть по выбору участников образовательных отношений 27 часов.**

***Модуль «Лыжная подготовка» 17 часов.***

Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение переменным двушажным ходом. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой». Обучение торможению «плугом», «упором». Обучение поворотам на месте и в движении. Прохождение дистанции до 800м. Эстафеты с этапами по 100 м.

Подвижные игры и игры – задания: «Удержание равновесия», «Общий старт», «Переноска палок», «Старт шеренгами», «Быстрый лыжник».

***Модуль «Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (Народные игры)» 10 часов.***

Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «Пчелки и ласточки», «Попрыгунчики- воробушки», «Кошки-мышки», «Море волнуется», «У медведя во бору», «Коршун и наседка», «Стадо», «Совушка», «Хромая лиса», «Филин и пташки». «Лягушата», «Медведь и медовый пряник».

Игры, отражающие быт русского народа: «Каравай», «Невод», «Охотники и утки», «Ловись рыбка», «По кочкам и пенечкам», «Птицелов», «Рыбаки и рыбки», «Удочка», «Продаем горшки», «Защита укрепления», «Захват флага», «Шишки, желуди, орехи».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «Платочек-летуночек», «Считалки», «Третий – лишний», «Чижик».

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «Тяни в круг», «Бой петухов», «Достань камешек», «Перетяни за черту», «Тяни за булавы», «Борящаяся цепь», «Цепи кованы», «Перетягивание каната», «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг», «Защита укрепления», «Сильный бросок», «Каждый против каждого».

**Объем часов по программе 4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блоки** | **Модули** | **Количество часов** | **Разделы программы** | **4 класс** |
| **Обязательная часть** | **Модуль 1**  **Спортивные игры** | **22** | футбол | 11 часов |
| баскетбол | 11 часов |
| **Модуль 2**  **Самбо** | **31** | гимнастика | 25 часов |
| самбо (введение) | 6 часов |
| **Модуль 3**  **Легкая атлетика** | **22** | легкая  атлетика | 22 часа |
| **Вариативная часть. Часть по выбору участников образовательных отношений** | **Модуль 4**  **Лыжная подготовка** | **27** | лыжная подготовка | 17 часов |
| **Модуль 5**  **Национальные, региональные особенности** | народные игры | 10 часов |
| **Общее количество часов в год** | | | | **102 часа** |

**Содержание программы 4 класса**

Программа 4 класса по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения в объеме 102 часа.

***Знания о физической культуре (в течение уроков)***

*Физическая культура.* Спортивные игры: футбол, баскетбол.

*Из истории физической культуры.* Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

*Физические упражнения.* Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

***Способы физкультурной деятельности (в течение уроков)***

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

***Физическое совершенствование***

***Физкультурно-оздоровительная деятельность (в течение уроков)***

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

***Спортивно-оздоровительная деятельность***

***Модуль «Спортивные игры» 22 часа.***

***Раздел «Футбол» 11 часов.***

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Элементы тактических действий.

Подвижные игры – «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит».

***Раздел «Баскетбол» 11 часов.***

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, пере­дача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания.

Подвижные игры: «Ведение парами», «Гонка по кругу».

Подвижные игры с тактическими действиями «брось» — «Подвижная цель», «Попади в кольцо», «Гонки баскетбольных мячей».

***Модуль «Самбо» 31 час.***

***Раздел «Гимнастика» 25 часов.***

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад;равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из виса стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис при­сев — толчком ног перемах ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка. 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. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Подвижные игры: «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше».

***Раздел «Самбо (введение)» 6 часов.***

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. 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.

Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

***Модуль «Легкая атлетика» 22 часа.***

*Освоение навыков ходьбы.* Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.

*Освоение навыков бега.* Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением.

*Освоение навыков прыжков.* Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

Овладение навыками метания.Метание малого мяча на точность, даль­ность и заданное расстояние. Броски набивного мяча.

*Подвижные игры* беговой направленности: «Пустое место»; «Салки с ленточками»; «Кто обгонит»; «Мышеловка», «Бег по «лестнице».

Эстафеты - «Прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий).

Подвижные игры на отработку навыков метания - «Кто дальше бросит»; «Белые медведи»; «Круговая охота».

**Вариативный блок. Часть по выбору участников образовательных отношений 27 часов.**

***Модуль «Лыжная подготовка» 17 часов.***

Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации и выносливости. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение переменным двушажным ходом. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Основные элементы конькового хода. Прохождение дистанции до 1000 м.

Эстафеты с этапами по 150 м.

Подвижные игры и игры – задания: «Удержание равновесия», «Общий старт», «Переноска палок», «Старт шеренгами», «Быстрый лыжник», «Быстрая команда», «С горы в ворота».

***Модуль «Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (Народные игры)» 10 часов.***

Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «У медведя во бору», «Коршун и наседка», «Стадо», «Совушка», «Хромая лиса», «Филин и пташки». «Лягушата», «Медведь и медовый пряник», «Зайки и ежи», «Ящерица», «Хромой цыпленок», «Оса» и их вариативность.

Игры, отражающие быт русского народа: «Защита укрепления», «Захват флага», «Шишки, желуди, орехи».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «Пятнашки», «Третий – лишний», «Чижик», «Чехарда», «Кашевары», «Отгадай, чей голосок», «Веревочка под ногами» и др.

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «Тяни в круг», «Бой петухов», «Перетягивание каната», «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг», «Защита укрепления», «Сильный бросок», «Каждый против каждого», «Бои на бревне».

**Тестовые упражнения промежуточной аттестации**

**1. Основные критерии оценивания по модулю «Спортивные игры»**

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения раздела ***«Футбол»:***

1. Бег 30 (60) м

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам

3. Удары по воротам на точность

4. Удары по мячу на дальность сумма ударов правой и левой ногой (м)

Выполнять тестовые упражнения раздела ***«Баскетбол»:***

1. Челночный бег.

2. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из-за головы двумя руками.

3. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек.

3. Броски баскетбольного мяча на точность.

4. Комбинированная эстафета.

**Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Самбо»**

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие подвижности в суставах.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования координации движений и ловкости.

Самостоятельно выполнять упражнения на улучшение функций сердечно – сосудистой системы.

Качественно выполнять упражнения на укрепление вестибулярного аппарата.

Выполнять тестовые упражнения раздела **«Гимнастика»:**

1. Наклон вперед из положения сидя (см).

2. Поднимание туловища из положения лёжа (за 30 с).

3. Комбинации из акробатических упражнений (баллы).

4. Опорный прыжок (баллы).

Выполнять тестовые упражнения раздела **«Самбо (введение)»:**

1. Лазание по канату (м).

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз).

3. Мост «борцовский» (разница между отрезками «пятки - голова» и «пол — поясница») (см).

4. Полоса препятствий с включением упражнений страховки, самостраховки, и иных упражнений и комбинаций (с).

**Основные критерии оценивания по модулю «Лёгкая атлетика»**

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля **«Лёгкая атлетика»:**

1. Бег на короткие дистанции (с).

2. Прыжок в длину с места или разбега (см).

3. Метание мяча на дальность или в цель (м).

4. Бег на выносливость (мин).

**Основные критерии оценивания по модулю «Лыжная подготовка»**

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно подготавливать лыжный инвентарь и экипировку.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Самостоятельно выполнять дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.

Качественно выполнять отдельные элементы техники лыжной подготовки (изучаемых способов).

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации:

1. Бег на лыжах любым способом (по возрасту) – 500, 1000 метров (с, мин).

2. Спуск со склонов.

3. Преодоление подъёмов.

4. Комплексная эстафета (с).

**Основные критерии оценивания по модулю «Национальный компонент «народные игры»**

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости и координации движений.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля - Национальный компонент **«народные игры»:**

1. Челночный бег 3 \* 10 м (с).

2. Прыжки через скакалку - кол-во раз за 1 мин.

3. Подбрасывание и ловля теннисного мяча (двух мячей) – кол-во раз за 1 мин.

4. Полоса препятствий (с).