

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- СанПиН 2.4.3648 «Санитарно-эпидемиологические требования к «организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28, зарегистрирована в Минюсте России 18.12.2020года, регистрационный номер 61573 .
- приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 года года №1897 «Об учреждении федерального государственного стандарта основного общего образования» с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от31 декабря 2015 года №1577 Минпросвещения России от 11.12.2020 №712)
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа№ 52» г. Брянска 2020-2025 г.г.;
- Учебного плана МБОУ СОШ №52 г. Брянска 1-4 классов на 2023-2024 учебный год
- Программа воспитания МБОУ СОШ №52 г.Брянска 2020-2025 г.г.;

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

**Целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи:**

- *укрепление здоровья* школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли и укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объему содержания образования по предметному курсу, и с учетом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

В программу внесены изменения в соответствии с приказом Минобрнауки РФ от 30.08.2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений...», на уроки физической культуры в 1 классе выделяется 66 часов (2 часа в неделю, 33 учебные недели), во 2, 3 и 4 классе выделяется 68 часа (2 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

### Структура курса

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

### Содержание курса

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

#### **Знания о физической культуре.**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятия 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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### **Способы физкультурной деятельности.**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие 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 и после 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. Самбо. Гимнастика с основами акробатики.**

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; кувырок вперед; стойка на лопатках; гимнастический мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации: 1. мост из положения лежа на спине, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. 2. кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

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

*Гимнастические комбинации:* 1. из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади прогнувшись. Опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед 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 перелазанья, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

### **Легкая атлетика.**

*Беговые упражнения:* бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений, челночный бег, высокий старт с последующим ускорением (*стартовое ускорение, финиширование*).

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

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

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

### **Лыжные гонки.**

*Организуемые команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой;

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

### **Подвижные игры.**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест»; упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* прыжки, бег, метания, броски; упражнения на координацию, выносливость, быстроту. «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели»;

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире», «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7–8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7–8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча

партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось – поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* подбрасывание мяча; прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

### ***Общеразвивающие физические упражнения***

по базовым видам и внутри разделов.

#### ***На материале гимнастики с основами акробатики.***

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных

мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

#### ***На материале легкой атлетики.***

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### ***На материале лыжных гонок.***

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершению обучения в начальной школе:

Личностные	Метапредметные			Предметные
	регулятивные	коммуникативные	познавательные	
<p>– проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>– проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;</p> <p>– оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.</p>	<p>– выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;</p> <p>– выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминутки;</p> <p>– играть в подвижные игры;</p> <p>– демонстрировать уровень физической подготовленности;</p> <p>– вести дневник самонаблюдения;</p> <p>– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;</p> <p>–</p>	<p>– общение и взаимодействие со сверстниками;</p> <p>-проявлять к собеседнику внимание,</p> <p>-ведение диалога в доброжелательной форме,</p> <p>-обсуждать содержание и результаты своей деятельности,</p> <p>-проведение самостоятельных занятий физической культурой (утренняя зарядка, гигиеническая гимнастика).</p>	<p>– о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;</p> <p>– режиме дня и личной гигиене;</p> <p>– правилах составления комплексов утренней зарядки;</p> <p>– физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;</p> <p>– физической нагрузке и способах ее регулирования;</p> <p>– причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;</p>	<p>– организация отдыха и досуга средствами физической культуры;</p> <p>– изложение фактов истории физической культуры;</p> <p>– измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);</p> <p>– бережное обращение с оборудованием и инвентарем.</p>



	<p>подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;</p> <p>– выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;</p> <p>– выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;</p> <p>– оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.</p>			
--	--	--	--	--

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел	Количество часов	Содержание материала
Знания о физической культуре	В процессе уроков	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Физическая культура (основные понятия)</li> <li>-История физической культуры</li> <li>-Физические упражнения</li> </ul>
Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Самостоятельные занятия</li> <li>-Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</li> <li>-Самостоятельные игры и развлечения</li> </ul>
Физическое совершенствование	68	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Физкультурно-оздоровительная деятельность</li> <li>-Спортивно-оздоровительная деятельность:</li> <li>-Самбо</li> <li>-Гимнастика с основами акробатики</li> <li>-Легкая атлетика</li> <li>-Лыжные гонки</li> <li>-Подвижные и спортивные игры</li> <li>-Общеразвивающие упражнения (для развития основных физических качеств) на материале:</li> <li>-Гимнастики с основами акробатики</li> <li>-Легкой атлетики</li> <li>-Лыжных гонок</li> </ul>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ГОДОВОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Аттестационный период (кол-во часов)	Учебный материал (с указанием тем)	Кол-во практических, лабораторных работ, экскурсии	Кол-во контрольных работ
15	Легкая атлетика: - ходьба, - бег, - прыжки в длину с места, с разбега, с высоты, - метание малого мяча, - равномерный бег.		
16	Самбо, гимнастика с основами акробатики: - строевые приемы -приемы страховки -группировки -перекаты - перестроения - кувырок вперед - стойка на лопатках - вис стоя, лежа - лазания по гимнастической скамейке, стенке - равновесие		
14	Подвижные игры на материале спортивной игры (баскетбол, футбол) - ловля и передача мяча, - ведение мяча, - броски. - удары по воротам		
10	Подвижные игры - развитие основных физических качеств.		
13	Легкая атлетика: - ходьба, - бег, - прыжки в длину с места, с разбега, с высоты, - метание малого мяча, - равномерный бег.		

**Тематическое планирование по физической культуре  
для учащихся- 2-х классов**

№ урока	Тема урока	Дата проведения	
		планируемая	фактическая
1	<b>Легкая атлетика 15ч</b> Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег		
2	Бег на ускорение 30 м.		
3	Бег с ускорением 30м на результат		
4	Бег с ускорением 60м		
5	Бег с ускорением 60м на результат		
6	Бег в умеренном темпе		
7	Равномерный бег. Челночный бег 3x10м.		
8	Метание малого мяча в горизонтальную цель.		
9	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.		
10	Метание малого мяча в горизонтальную цель на результат		
11	Прыжки в длину с места (отталкивание)		
12	Прыжки в длину с места (приземление)		
13	Прыжки в длину с места на результат		
14	Равномерный бег		
15	Развитие выносливости		
16	<b>Самбо 6 ч. Гимнастика 10ч</b> Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения.		
17	Строевые упражнения. Перестроения. Подвижная игра «Волки во рву»		
18	Приемы самостраховки. Подвижная игра «Третий лишний с сопротивлением»		
19	Перекаты в группировке. Подвижная игра «Разведчики и часовые».		
20	Развитие равновесия. Подвижная игра «Бой петухов».		
21	Акробатика. Кувырок вперед, назад.		
22	Развитие ловкости. Перекаты в группировке, полоса препятствий.		
23	Акробатика. Стойка на лопатках.		
24	Акробатика. Строевые упражнения.		
25	Эстафета с лазанием и перелазанием. Подвижная игра «Горелки»		
26	Висы. Подтягивание в висе на высокой перекладине и низкой перекладине.		

27	Игры – задания. Приемы самостраховки.		
28	Акробатика. Сочетание ранее изученных элементов.		
29	Развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой.		
30	Лазание. Развитие координационных способностей.		
31	Игры – задания. Приемы самостраховки.		
32	<b>Подвижные игры 10ч</b> <u>Инструктаж по ТБ.</u>		
33	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
34	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.		
35	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.		
36	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Попади в мяч», «Веребочка под ногами», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.		
37	ОРУ в движении. Игра: «Прыгающий воробей», Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.		
38	ОРУ в движении. Игра: «Прыгающий воробей», Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.		
39	ОРУ в движении. Игра: «Лиса и куры», «Точный расчет», «Прыгающий воробей», Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.		
40	ОРУ в движении. Игра: «Лиса и куры», «Точный расчет», «Прыгающий воробей», Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.		
41	ОРУ в движении. Игра: «Лиса и куры», «Точный расчет». Развитие скоростно-силовых способностей.		
42	<b>Подвижные игры на основе баскетбола 14ч</b> Инструктаж по ТБ		
43	Стойки и перемещения игрока на месте и в движении.		
44	Ловля и передача мяча на месте в движении.		
45	Ведение мяча на месте, в движении правой		

	и левой рукой. Эстафеты.		
46	Ведение мяча в движении правой и левой рукой. Встречная эстафета.		
47	Броски мяча от плеча на месте и в движении.		
48	Броски мяча от груди двумя руками на месте. Подвижные игры на основе баскетбола		
49	Ведения мяча в движении с изменением направления движения.		
50	Штрафной бросок. Подвижные игры.		
51	Штрафной бросок. Эстафеты.		
52	Ведения мяча в движении с изменением направления движения и броски мяча в кольцо.		
53	Броски мяча от плеча на месте.		
54	Броски мяча от плеча на месте и в движении.		
55	Подвижные игры на основе баскетбола.		
56	<b>Легкая атлетика13ч</b> Инструктаж по Т.Б. Бег ходьба		
57	Равномерный бег. Челночный бег 4х9м.		
58	Прыжок в длину с места (отталкивание). (приземление)		
59	Прыжок в длину с места на результат.		
60	Бег на выносливость.		
61	Бег на выносливость.		
62	Метание теннисного мяча в вертикальную цель		
63	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель		
64	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель		
65	Метание теннисного мяча в вертикальную цель на результат		
66	Бег с ускорением 30м		
67	Бег с ускорением 30м. на результат.		
68	Бег с ускорением 60м на результат		

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- СанПиН 2.4.3648 «Санитарно-эпидемиологические требования к «организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28, зарегистрирована в Минюсте России 18.12.2020года, регистрационный номер 61573 .
- приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 года года №1897 «Об учреждении федерального государственного стандарта основного общего образования» с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от31 декабря 2015 года №1577 Минпросвещения России от 11.12.2020 №712)
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа№ 52» г. Брянска 2020-2025 г.г.;
- Учебного плана МБОУ СОШ №52 г. Брянска 1-4 классов на 2023-2024 учебный год
- Программа воспитания МБОУ СОШ №52 г.Брянска 2020-2025 г.г.;

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2014 г.). В соответствии с п.6 ст. 28 Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» разработка и утверждение образовательных программ и учебных планов, рабочих программ учебных курсов, предметов относится к компетенции образовательной организации.

В соответствии с требованиями к результатам освоения начального образования программы Федерального государственного образовательного стандарта Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. №373.

В соответствии учебному плану МБОУ «СОШ №17» г. Брянск на 2020/21 учебный год на изучение Физической культуры в учебном плане школы отводится 70 часа в год для 2-4 классов (2 часа в неделю).

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В.И. Физическая культура 1-4 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. М. : Просвещение, 2011 г.

Предмет обучения физической культуре в школе является двигательная система человека с обще развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровья, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия. Активно развиваются мышления, творчество и самостоятельность.

Важной особенностью образовательного процесса в школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений, навыков.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры,- главная цель развития отечественной системы школьного образования область Базисного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Навизна данной программы состоит в том, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятия физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей.

**Целью** учебного предмета «Физическая культура» в основной школе- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;

- формирование у учащихся здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

### **Задачи обучения:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно- оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.



Принимая во внимания главную цель отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 2-4 классов в области физической культуры, основными принципами, были следующие; демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельный подход; интенсификация; соблюдение дидактических планов; расширение **межпредметных связей.**

## Содержание предмета.

Предлагаемая программа характеризуется:

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, переводы учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

**Содержание раздела «Знания о физической культуре»** соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

**Содержание раздел «Способы физкультурной деятельности»** соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

**Содержание раздела «Физическое совершенствование»** ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленности.

## **Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура».**

### **Личностные результаты:**

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

### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение 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;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- ведение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и оценки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавания) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательность и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнение двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

### **Знания о физической культуре в процессе урока.**

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

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесия, совершенствующих точность броска. Подвижные и спортивные игры во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Возникновение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитие. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символы Олимпийских игр и олимпийского движения. История баскетбола. Основные правила. Техника безопасности в баскетболе. История волейболе. . Основные правила. Техника безопасности в волейболе.

### **Самбо (6ч.). Гимнастика с основами акробатики (10ч.).**

Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длинны шага.

Акробатические упражнения: кувырки - вперёд в группировке, вперед из стойки ноги врозь, несколько кувырков вперед, стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине- вис на согнутых руках.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

### **Легкая атлетика (28ч.).**

Беговые упражнения: бег на длинные, средние, короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорение с высокого старта; спринтерский бег; глад кий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту способом «перешагивания».

Метание малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную и горизонтальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега; бросок набивного мяча (2кг) из различных положений.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

### **Спортивные игры ( Баскетбол 14ч.Волейбол 10ч.).**

Баскетбол: ведения мяча шагом, бегом, змейкой, с обводом стоек; ловля и передаче мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскоком от пола; броски мяча двумя руками от груди с места; правила игры.

Волейбол: стойки и перемещения, нижняя прямая подача, передача мяча сверху двумя руками приём мяча, приём и передача снизу двумя руками, правила игры.

**Тематическое планирование по физической культуре  
для учащихся- 3-х классов**

№ урока	Тема урока	Дата проведения	
		планируемая	фактическая
1	<b>Легкая атлетика 15ч</b> Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег		
2	Бег на ускорение 30 м.		
3	Бег с ускорением 30м на результат		
4	Бег с ускорением 60м		
5	Бег с ускорением 60м на результат		
6	Бег в умеренном темпе		
7	Равномерный бег. Челночный бег 3x10м.		
8	Метание малого мяча в горизонтальную цель.		
9	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.		
10	Метание малого мяча в горизонтальную цель на результат		
11	Прыжки в длину с места (отталкивание)		
12	Прыжки в длину с места (приземление)		
13	Прыжки в длину с места на результат		
14	Равномерный бег		
15	Развитие выносливости		
16	<b>Самбо 6 ч. Гимнастика 10ч</b> Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения.		
17	Строевые упражнения. Перестроения. Подвижная игра «Волки во рву»		
18	Приемы самостраховки. Подвижная игра «Третий лишний с сопротивлением»		
19	Перекаты в группировке. Подвижная игра «Разведчики и часовые».		
20	Развитие равновесия. Подвижная игра «Бой петухов».		
21	Акробатика. Кувырок вперед, назад.		
22	Развитие ловкости. Перекаты в группировке, полоса препятствий.		
23	Акробатика. Стойка на лопатках.		
24	Акробатика. Строевые упражнения.		
25	Эстафета с лазанием и перелазанием. Подвижная игра «Горелки»		
26	Висы. Подтягивание в висе на высокой перекладине и низкой перекладине.		

27	Игры – задания. Приемы самостраховки.		
28	Акробатика. Сочетание ранее изученных элементов.		
29	Развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой.		
30	Лазание. Развитие координационных способностей.		
31	Игры – задания. Приемы самостраховки.		
32	<b>Подвижные игры 10ч</b> <u>Инструктаж по ТБ.</u>		
33	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
34	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.		
35	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.		
36	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Попади в мяч», «Веребочка под ногами», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.		
37	ОРУ в движении. Игра: «Прыгающий воробей», Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.		
38	ОРУ в движении. Игра: «Прыгающий воробей», Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.		
39	ОРУ в движении. Игра: «Лиса и куры», «Точный расчет», «Прыгающий воробей», Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.		
40	ОРУ в движении. Игра: «Лиса и куры», «Точный расчет», «Прыгающий воробей», Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.		
41	ОРУ в движении. Игра: «Лиса и куры», «Точный расчет». Развитие скоростно-силовых способностей.		
42	<b>Подвижные игры на основе баскетбола 14ч</b> Инструктаж по ТБ		
43	Стойки и перемещения игрока на месте и в движении.		
44	Ловля и передача мяча на месте в движении.		
45	Ведение мяча на месте, в движении правой		

	и левой рукой. Эстафеты.		
46	Ведение мяча в движении правой и левой рукой. Встречная эстафета.		
47	Броски мяча от плеча на месте и в движении.		
48	Броски мяча от груди двумя руками на месте. Подвижные игры на основе баскетбола		
49	Ведения мяча в движении с изменением направления движения.		
50	Штрафной бросок. Подвижные игры.		
51	Штрафной бросок. Эстафеты.		
52	Ведения мяча в движении с изменением направления движения и броски мяча в кольцо.		
53	Броски мяча от плеча на месте.		
54	Броски мяча от плеча на месте и в движении.		
55	Подвижные игры на основе баскетбола.		
56	<b>Легкая атлетика13ч</b> Инструктаж по Т.Б. Бег ходьба		
57	Равномерный бег. Челночный бег 4х9м.		
58	Прыжок в длину с места (отталкивание). (приземление)		
59	Прыжок в длину с места на результат.		
60	Бег на выносливость.		
61	Бег на выносливость.		
62	Метание теннисного мяча в вертикальную цель		
63	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель		
64	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель		
65	Метание теннисного мяча в вертикальную цель на результат		
66	Бег с ускорением 30м		
67	Бег с ускорением 30м. на результат.		
68	Бег с ускорением 60м на результат		



- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- СанПиН 2.4.3648 «Санитарно-эпидемиологические требования к «организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28, зарегистрирована в Минюсте России 18.12.2020года, регистрационный номер 61573 .
- приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 года года №1897 «Об учреждении федерального государственного стандарта основного общего образования» с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от31 декабря 2015 года №1577 Минпросвещения России от 11.12.2020 №712)
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа№ 52» г. Брянска 2020-2025 г.г.;
- Учебного плана МБОУ СОШ №52 г. Брянска 1-4 классов на 2023-2024 учебный год
- Программа воспитания МБОУ СОШ №52 г.Брянска 2020-2025 г.г.;

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

**Целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи:**

- *укрепление здоровья* школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли и укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объему содержания образования по предметному курсу, и с учетом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

В программу внесены изменения в соответствии с приказом Минобрнауки РФ от 30.08.2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений...», на уроки физической культуры в 1 классе выделяется 66 часов (2 часа в неделю, 33 учебные недели), во 2, 3 и 4 классе выделяется 68 часа (2 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

### Структура курса

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

### Содержание курса

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

#### **Знания о физической культуре.**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятия 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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

## **Способы физкультурной деятельности.**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие 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 и после 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. Самбо. Гимнастика с основами акробатики.**

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; кувырок вперед; стойка на лопатках; гимнастический мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации: 1. мост из положения лежа на спине, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. 2. кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

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

## **Легкая атлетика.**

*Беговые упражнения:* бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений, челночный бег, высокий старт с последующим ускорением (*стартовое ускорение, финиширование*).

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

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

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

## **Лыжные гонки.**

*Организуящие команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой;

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

## **Подвижные игры.**

*На материале раздела «Самбо», «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Волки во рву», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест»; упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию, равновесие – «разведчики и часовые», «фехтование».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* прыжки, бег, метания, броски; упражнения на координацию, выносливость, быстроту. «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели»;

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире», «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7–8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7–8 м) мишень; ведение мяча между

предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось – поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* подбрасывание мяча; прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

### ***Общеразвивающие физические упражнения***

по базовым видам и внутри разделов.

#### ***На материале «самбо» (гимнастики с основами акробатики)***

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические

палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

#### ***На материале легкой атлетики.***

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### ***На материале лыжных гонок.***

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершению обучения в начальной школе:

Личностные	Метапредметные			Предметные
	регулятивные	коммуникативные	познавательные	
<p>– проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>– проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;</p> <p>– оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.</p>	<p>– выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;</p> <p>– выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;</p> <p>– играть в подвижные игры;</p> <p>– демонстрировать уровень физической подготовленности;</p> <p>– вести дневник самонаблюдения;</p> <p>– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;</p> <p>–</p>	<p>– общение и взаимодействие со сверстниками;</p> <p>-проявлять к собеседнику внимание,</p> <p>-ведение диалога в доброжелательной форме,</p> <p>-обсуждать содержание и результаты своей деятельности,</p> <p>-проведение самостоятельных занятий физической культурой (утренняя зарядка, гигиеническая гимнастика).</p>	<p>– о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;</p> <p>– режиме дня и личной гигиене;</p> <p>– правилах составления комплексов утренней зарядки;</p> <p>– физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;</p> <p>– физической нагрузке и способах ее регулирования;</p> <p>– причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;</p>	<p>– организация отдыха и досуга средствами физической культуры;</p> <p>– изложение фактов истории физической культуры;</p> <p>– измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);</p> <p>– бережное обращение с оборудованием и инвентарем.</p>



	<p>подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;</p> <p>– выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;</p> <p>– выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;</p> <p>– оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.</p>			
--	--	--	--	--

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел	Количество часов	Содержание материала
Знания о физической культуре	В процессе уроков	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Физическая культура (основные понятия)</li> <li>-История физической культуры</li> <li>-Физические упражнения</li> </ul>
Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Самостоятельные занятия</li> <li>-Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</li> <li>-Самостоятельные игры и развлечения</li> </ul>
Физическое совершенствование	68	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Физкультурно-оздоровительная деятельность</li> <li>-Спортивно-оздоровительная деятельность:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Самбо. Гимнастика с основами акробатики</li> </ul> </li> <li>-Легкая атлетика</li> <li>-Лыжные гонки</li> <li>-Подвижные и спортивные игры</li> <li>-Общеразвивающие упражнения (для развития основных физических качеств) на материале:               <ul style="list-style-type: none"> <li>-Гимнастики с основами акробатики</li> <li>-Легкой атлетики</li> <li>-Лыжных гонок</li> </ul> </li> </ul>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ГОДОВОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Аттестационный период (кол-во часов)	Учебный материал (с указанием тем)	Кол-во практических, лабораторных работ, экскурсии	Кол-во контрольных работ
15	Легкая атлетика: - ходьба, - бег, - прыжки в длину с места, с разбега, с высоты, - метание малого мяча, - равномерный бег.		
10	Подвижные игры.		
12	Подвижные игры на материале спортивной игры (баскетбол) - ловля и передача мяча, - ведение мяча, - броски.		
16	Самбо. Гимнастика с основами акробатики: - строевые приемы - приемы самостраховки - перестроения -перекаты, группировки - кувырок вперед -кувырок назад - мост - стойка на лопатках - вис стоя, лежа - лазания , перелазания, ползания - равновесие, гибкость, координация, ловкость.		
15	Легкая атлетика: - ходьба, - бег, - прыжки в длину с места, с разбега, с высоты, - метание малого мяча, - равномерный бег.		

**Тематическое планирование по физической культуре  
для учащихся- 4-х классов**

№ урока	Тема урока	Дата проведения	
		планируемая	фактическая
1	<b>Легкая атлетика 15ч</b> Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег.		
2	Бег на ускорение 30 м.		
3	Бег с ускорением 30м на результат		
4	Бег с ускорением 60м		
5	Бег с ускорением 60м на результат		
6	Бег в умеренном темпе		
7	Равномерный бег. Челночный бег 3x10м.		
8	Метание малого мяча в горизонтальную цель.		
9	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.		
10	Метание малого мяча в горизонтальную цель на результат		
11	Прыжки в длину с места (отталкивание)		
12	Прыжки в длину с места (приземление)		
13	Прыжки в длину с места на результат		
14	Равномерный бег		
15	Развитие выносливости		
16	<b>Самбо 6 ч. Гимнастика 10ч</b> Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Элементы страховки и само страховки.		
17	Строевые упражнения. Перестроения. Подвижная игра «Волки во рву»		
18	Приемы само страховки. Подвижная игра «Третий лишний с сопротивлением»		
19	Перекаты в группировке. Подвижная игра «Разведчики и часовые».		
20	Развитие гибкости. Мост из исходного положения лежа на спине.		
21	Акробатика. Кувырок вперед, назад.		
22	Развитие равновесия. Подвижная игра «Бой петухов».		
23	Акробатика. Стойка на лопатках.		
24	Развитие ловкости. Перекаты в группировке, полоса препятствий.		

25	Акробатика. Строевые упражнения.		
26	Висы. Подтягивание в висе на высокой перекладине и низкой перекладине.		
27	Акробатика. Сочетание ранее изученных элементов. Полоса препятствий.		
28	Развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой.		
29	Эстафета с лазанием и перелазанием. Подвижная игра «Горелки»		
30	Лазание. Развитие координационных способностей.		
31	Игры – задания. Приемы самостраховки.		
32	<b>Подвижные игры 10ч Инструктаж по ТБ.</b>		
33	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
34	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.		
35	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.		
36	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Попади в мяч», «Веребочка под ногами», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.		
37	ОРУ в движении. Игра: «Прыгающий воробей», Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.		
38	ОРУ в движении. Игра: «Прыгающий воробей», Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.		
39	ОРУ в движении. Игра: «Лиса и куры», «Точный расчет», «Прыгающий воробей», Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.		
40	ОРУ в движении. Игра: «Лиса и куры», «Точный расчет», «Прыгающий воробей», Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.		
41	ОРУ в движении. Игра: «Лиса и куры», «Точный расчет». Развитие скоростно-силовых способностей.		
42	<b>Подвижные игры на баскетбола 12ч Инструктаж по ТБ</b>		
43	Стойки и перемещения игрока на месте и в движении.		

44	Ловля и передача мяча на месте в движении.		
45	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.		
46	Ведение мяча в движении правой рукой и левой рукой . Эстафеты		
47	Броски мяча от плеча на месте и в движении.		
48	Броски мяча от груди двумя руками на месте.		
49	Подвижные игры на основе баскетбола		
50	Ведения мяча в движении с изменением направления движения.		
51	Штрафной бросок. Подвижные игры.		
52	Штрафной бросок. Эстафеты.		
53	Броски мяча от плеча на месте и в движении.		
54	<b>Легкая атлетика15ч.</b> Инструктаж поТБ. Ходьба, бег.		
55	Равномерный бег. Челночный бег 4х9м.		
56	Прыжок в длину с места (отталкивание).		
57	Прыжки в длину с места (приземление)		
58	Прыжок в длину с места на результат.		
59	Специально беговые упражнения.		
60	Бег на выносливость.		
61	Метание теннисного мяча в вертикальную цель		
62	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель		
63	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель		
64	Метание теннисного мяча в вертикальную цель на результат		
65	Бег с ускорением 30м		
66	Бег с ускорением 30м. на результат.		
67	Бег с ускорением 60м		
68	Бег с ускорением 60м на результат.		

