****

**Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе:

- Примерной программы начального общего образования в 2 ч. Ч.2. – М.: Просвещение, 2009;

- Программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.

- Лях В.И. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.

- Рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.: Просвещение 2012г

**Цель:** физической культуры в начальной школе.

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

**Задачи обучения:** - развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

- развитие координационных способностей;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

- воспитание морально-волевых качеств;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

– 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, 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.

Программа рассчитана на 99часов.

Содержание программы направлено на освоение обучающимися базовых знаний и формирование базовых компетентностей, что соответствует требованиям основной образовательной программы начального общего образования. Рабочая программа включает все темы, предусмотренные для изучения федеральным государственным образовательным стандартам начального общего образования по физической культуре и авторской программой учебного курса.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ Результаты ОСВОЕНИЯ учебного предмета**

**Личностные результаты**

Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; формирование уважительного отношения к культуре других народов.

Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.

Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

 Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций.

**Метапредметные результаты**

Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.

Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.

Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха.

Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.

Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**Предметные результаты**

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

2. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия,

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

**Содержание учебного предмета (курса)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **Основное содержание по темам** | **Формы организации учебной деятельности** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся** |
| 1 | Знания о физической культуре. | 4 | Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | 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, её значении в жизни человека; развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формами активного отдыха и досуга; обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.  Разновидности подвижных игр: подвижные игры на развитие координационных способностей; подвижные игры с речитативом; подвижные игры на развитие умения ориентироваться в пространстве; подвижные игры для выработки быстроты реакции на сигнал; подвижные игры с элементами гимнастики и акробатики; подвижные игры на развитие умения взаимодействовать в команде; подвижные игры с предметами; подвижные игры с преодолением простых препятствий; подвижные игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений; игры на совершенствование умения ловить мяч. | Соблюдать правила и техники безопасности на уроке. Включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;  планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;  анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;  оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;  управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;  выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;  выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;  применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. |
| 2 | Из истории физической культуры. | 2 | История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. |
| 3 | Физические упражнения. | 4 | 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. |
| 4  5  6  7  8  9  10  11 | Организация здорового образа жизни.  Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.  Самостоятельные игры и развлечения.  Физкультурно-оздоровительная деятельность.  Спортивно-оздоровительная деятельность.  Гимнастика с основами акробатики.  Легкая атлетика.  Лыжные гонки.  Подвижные и спортивные игры. | 4  3  16  12  8  11  12  23 | Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).  Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.  Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах). Физическое совершенствование.  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.  Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в  группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.  Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 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. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом 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 перелезания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.  Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.  Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.  На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на  внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски;  упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении  на лыжах, упражнения на выносливость и координацию На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка  мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча;  броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача  мяча; подвижные игры на материале волейбола. |

**Количество контрольных работ, практическая часть**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Четверть | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Контрольная работа | 0 | 0 | 0 | 0 |

**календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока, НРК, интеграция, экскурсии т.п.** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | |
| **по плану** | **по факту** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности.  Построение в шеренгу, колонну. Подвижная игра «Салки». | 1 | 03.09.2019 |  |
| 2 | Построение в шеренгу.  Игры: «Совушка», «Запрещенное движение». | 1 | 05.09. |  |
| 3 | Игры на свежем воздухе: «Совушка», «Запрещенное движение». | 1 | 06.09 |  |
| 4 | Строевые упражнения. Контроль двигательных качеств - скорость- бег 30 м. | 1 | 10.09. |  |
| 5 | Челночный бег, прыжки в длину с места. | 1 | 12.09. |  |
| 6 | **Игры на свежем воздухе.**  Разучивание игры «Класс, смирно!» | 1 | 13.09. |  |
| 7 | Обучение прыжкам на одной, на двух ногах. Наклоны вперед из положения сидя. Мини – игры. | 1 | 17.09. |  |
| 8 | Совершенствование основных положений рук и ног. Контроль двигательных качеств: подтягивание, поднимание туловища. Эстафеты. | 1 | 19.09. |  |
| 9 | Инструктаж по технике безопасности.  **Игры на свежем воздухе.**  Эстафеты | 1 | 20.09. |  |
| 10 | Обучение правилам бега. Контроль двигательных качеств, бег 6 мин. Игры с бегом. | 1 | 24.09. |  |
| 11 | Развитие внимания, мышления, посредством подвижных игр. | 1 | 26.09. |  |
| 12 | **Игры на свежем воздухе.**  Разучивание игры «Бой петухов». | 1 | 27.09. |  |
| 13 | Инструктаж по технике безопасности.  Разучивание игры «Дедушка и детки». Развитие внимания, мышления, посредством подвижных игр. | 1 | 01.10. |  |
| 14 | Инструктаж по технике безопасности. Разучивание игры «За флажками» | 1 | 03.10. |  |
| 15 | Инструктаж по технике безопасности. **Игры на свежем воздухе.**  Разучивание игры «Охотник и зайцы». | 1 | 04.10. |  |
| 16 | Инструктаж по технике безопасности. Разучивание игры «Белые медведи». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. | 1 | 08.10. |  |
| 17 | Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. | 1 | 10.10. |  |
| 18 | Инструктаж по технике безопасности.  **Игры на свежем воздухе.**  Подвижные игры | 1 | 11.10. |  |
| 19 | Инструктаж по технике безопасности.  Подвижные игры. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. | 1 | 15.10. |  |
| 20 | Инструктаж по технике безопасности. Разучивание игры «Море волнуется раз». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. | 1 | 17.10. |  |
| 21 | Инструктаж по технике безопасности.  **Игры на свежем воздухе.**  Подвижные игры | 1 | 18.10. |  |
| 22 | Инструктаж по технике безопасности.  Обучение передаче мяча. Знакомство с понятиями «эстафета», «соревнование». | 1 | 22.10. |  |
| 23 | Инструктаж по технике безопасности.  Обучение передаче мяча. Закрепление понятий «эстафета», «соревнование». | 1 | 24.10. |  |
| 24 | Инструктаж по технике безопасности.  **Игры на свежем воздухе.**  Игры с мячом | 1 | 25.10. |  |
| 25 | Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование передачи мяча. | 1 | 05.11. |  |
| 26 | Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование передачи мяча. | 1 | 07.11. |  |
| 27-28 | Игры на свежем воздухе.  Инструктаж по технике безопасности.  Игры с мячом  Инструктаж по технике безопасности.  Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе. | 2 | 08.11.  12.11. |  |
| 29 | Инструктаж по технике безопасности.  Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе. | 1 | 14.11. |  |
| 30 | **Игры на свежем воздухе.**  Инструктаж по технике безопасности. Игры с большим мячом | 1 | 15.11. |  |
| 31 | Инструктаж по технике безопасности.  Передвижения с изменением направления (змейкой). | 1 | 19.11. |  |
| 32-33 | Инструктаж по технике безопасности. Передвижения с изменением направления (змейкой).  **Игры на свежем воздухе.**  Игры и эстафеты | 2 | 21.11.  22.11. |  |
| 34-35 | Инструктаж по технике безопасности.  Обучение ловле и хвату теннисного мяча.  Инструктаж по технике безопасности.  Обучение ловле и хвату теннисного мяча. | 2 | 26.11.  28.11. |  |
| 36 | **Игры на свежем воздухе.**  Игры в беге. | 1 | 29.11. |  |
| 37-38 | Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя).  Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя). | 2 | 03.12.  05.12. |  |
| 39 | **Игры на свежем воздухе.**  Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя). | 1 | 06.12. |  |
| 40 | Разучивание новых эстафет.  Развитие гибкости, ловкости. | 1 | 10.12. |  |
| 41-42 | Разучивание новых эстафет.  Развитие гибкости, ловкости.  **Игры на свежем воздухе.**  Эстафеты | 2 | 12.12.  13.12. |  |
| 43-44 | Обучение игровым действиям и новым движениям.  Обучение игровым действиям и новым движениям. Развитиескоростно-силовых качеств | 2 | 17.12.  19.12. |  |
| 45-46 | Игры на свежем воздухе  Спортивный игры.  **Лыжная подготовка.**  Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. | 2 | 20.12.  24.12. |  |
| 47-48 | Техника передвижения ступающим и скользящим шагом.  Игры на свежем воздухе. | 2 | 26.12.  27.12 |  |
| 49-51 | Техника передвижения ступающим и скользящим шагом.  Размыкание в шеренге влево и вправо приставным шагом на лыжах.  Игры на свежем воздухе. | 2 | 14.01.20  16.01.  17.01 |  |
| 52 | Обучение технике поворотов переступанием. | 1 | 21.01. |  |
| 53 | Передвижение скользящим шагом по лыжне. | 1 | 23.01. |  |
| 54 | Игры на свежем воздухе. | 1 | 24.01. |  |
| 55 | Спуск со склона в основной стойке и подъем на склон. | 1 | 28.01. |  |
| 56 | Совершенствование техники поворотов переступанием. | 1 | 30.01. |  |
| 57-58 | Народные игры на свежем воздухе.  Обучение ловле баскетбольного мяча. Совершенствование ведения мяча. | 2 | 31.01.  04.02. |  |
| 59 | Обучение ловле баскетбольного мяча. Совершенствование ведения мяча. | 1 | 06.02. |  |
| 60 | Игры с мячом на свежем воздухе. | 1 | 07.02. |  |
| 61 | Обучение перекатам назад, на бок. Разучивание игры «Удочка». | 1 | 11.02. |  |
| 62 | Обучение перекатам назад, на бок. | 1 | 13.02. |  |
| 63 | **Игры на свежем воздухе.** Разучивание игры «Удочка». | 1 | 14.02. |  |
| 64 | Обучение кувырку вперед. Разучивание игры «Поймай мышку». | 1 | 18.02. |  |
| 65 | Обучение кувырку вперед. | 1 | 20.02. |  |
| 66-67 | **Игры на свежем воздухе.** Разучивание игры «Поймай мышку».  Обучение прыжкам со скамейки. Обучение кувырку вперед, лазанию. Игра «Перемена мест» | 2 | 21.02.  03.03. |  |
| 68-69 | Обучение прыжкам со скамейки. Обучение кувырку вперед, лазанию. Урок закрепления  **Игры на свежем воздухе.**  Игра «Перемена мест» | 2 | 05.03.  06.03. |  |
| 70-71 | Обучение лазанию по гимнастической стенке, прыжкам с высоты. Кувырок вперед.  Обучение лазанию по гимнастической стенке, прыжкам с высоты. Совершенствование кувырков вперед. | 2 | 10.03.  12.03. |  |
| 72-73 | Игры на свежем воздухе.  Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». | 2 | 13.03.  17.03. |  |
| 74-75 | Обучение броску и ловле теннисного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.  **Игры на свежем воздухе**  Разучить игру «Салки с мячом». | 2 | 19.03.  20.03 |  |
| 76-77 | Обучение броску и ловле теннисного мяча.  Обучение броску и ловле теннисного мяча. | 2 | 31.03.  02.04. |  |
| 78-79 | **Игры на свежем воздухе.** Разучить игру «Салки с мячом».  Обучение броску и ловле теннисного мяча. Разучивание игры «Салки с мячом». | 2 | 03.04.  07.04 |  |
| 80-81 | Обучение броску и ловле теннисного мяча.  **Игры на свежем воздухе.**  Разучивание игр и развивающих игр с мячом. | 2 | 09.04.  10.04. |  |
| 82-83 | Обучение броску и ловле теннисного мяча.  Техника ходьбы и бега. Совершенствование бросков и ловли теннисного мяча. | 2 | 14.04.  16.04. |  |
| 84-85 | **Игры на свежем воздухе.**  Разучивание игры «Чья команда быстрее осалит игроков».  Техника ходьбы и бега. Совершенствование бросков и ловли теннисного мяча. | 2 | 17.04.  21.04. |  |
| 86-87 | Обучение броску теннисного мяча из-за головы. Развитие выносливости в медленном беге.  **Игры на свежем воздухе.**  Игры с мячом. | 2 | 23.04.  24.04. |  |
| 88 | Совершенствование метания и ловли теннисного мяча. Развитие выносливости в медленном беге. | 1 | 28.04. |  |
| 89-90 | Совершенствование метания и ловли теннисного мяча. Развитие выносливости в медленном беге.  **Игры на свежем воздухе.**  Разучивание игры «День и ночь». | 2 | 30.04.  07.05. |  |
| 91-92 | Совершенствование броска и ловли теннисного мяча.  Контроль за развитием двигательных качеств: ловкость (челночный бег), гибкость. | 2 | 08.05.  12.04 |  |
| 93-94 | Игры на свежем воздухе.  Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. | 2 | 14.05.  15.05. |  |
| 95 | Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание. Игры с  большим мячом. | 1 | 15.05. |  |
| 96 | Игры на свежем воздухе. | 1 | 21.05. |  |
| 97-98 | Обучение ведению мяча.  Совершенствование прыжков через скакалку.  Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 1 минуту. | 2 | 22.05. |  |
| 99 | Итоговый урок Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 1 минуту. | 1 | 26.05. |  |