**Общеобразовательная школа при Посольстве России в Израиле**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**  на заседании ШМО учителей естественно-математического цикла  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Н.Патычек  Протокол №1 от «\_\_\_» \_\_\_2021 г. |  | **УТВЕРЖДЕНО**  Директор школы при Посольстве России в Израиле  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.А.Чигринская Распоряжение № \_\_\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_2021 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**по предмету**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**для 1-4 классов**

**Срок реализации: 4 года**

г.Тель-Авив

2021 г.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования на основе рабочей программы «Физическая культура» В.И.Лях,1-4 классы – «Просвещение», 2014 г.

Распределение часов на изучение предмета

|  |  |
| --- | --- |
| 1 класс | 99 |
| 2 класс | 102 |
| 3 класс | 102 |
| 4 класс | 102 |
| **Всего** | **405** |

В связи с климатическими особенностями страны, часы базовой части программы, отведенные авторской программой на лыжную подготовку, заменены на подвижные игры на основе баскетбола и на основе настольного тенниса.

**Характеристика особенностей программы.** В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

**Цель программы -** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:**

*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 в укреплении 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.

**Программа направлена на:**

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями.

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих на выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование 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.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— 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 учетом требований ее 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.

**Предметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Требования к уровню подготовки выпускников начальной школы.**

По освоению содержания программы по физической культуре учащиеся **научатся:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладине, на гимнастическом бревне, на канате);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение**  **(тест)** | **Возраст,**  **лет** | **Уровень** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высоки** |
| 1 | Скорост  ные | Бег 30 м, сек. | 7  8  9  10 | 7,5 и бол  7,1  6,8  6,6 | 7,3-6,2  7,0-6,0  6,7-5,7  6,5-5,6 | 5,6и ме  5,4  5,1  5,0 | 7,6и бол.  7,3  7,0  6,6 | 7,5-6,4  7,2-6,2  6,9-6,0  6,5-5,6 | 5,8 и менее  5,6  5,3  5,2 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 м, сек. | 7  8  9  10 | 11,2 и более  10,4  10,2  9,9 | 10,8-10,3  10,0-9,5  9,9-9,3  9,5-9,0 | 9,9 и менее  9,1  8,8  8,6 | 11,7 и более  11,2  10,8  10,4 | 11,3-10,6  10,7-10,1  10,3-9,7  10,0-9,5 | 10,2 и менее  9,7  9,3  9,1 |
| 3 | Скорост-но-силовые | Прыжок в длину с места, см. | 7  8  9  10 | 100 и менее  110  120  130 | 115-135  125-145  130-150  140-160 | 155 и более  165  175  185 | 90 и менее  100  110  120 | 110-130  125-140  135-150  140-155 | 150 и более  155  160  170 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 7  8  9  10 | 700 и мен.  750  800  850 | 730-900  800-950  850-1000  900-1050 | 1100 и бол.  1150  1200  1250 | 500 и менее  550  600  650 | 600-800  650-850  700-900  750-950 | 900 и бол.  950  1000  1050 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 7  8  9  10 | 1 и менее  1  1  2 | 3-5  3-5  3-5  4-6 | 9и бол.  7,5  7,5  8,5 | 2и ме.  2  2  3 | 6-9  6-9  6-9  7-10 | 11,5и более  12,5  13,0  14,0 |
| 6. | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса кол-раз (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа (девочки) | 7  8  9  10  7  8  9  10 | 1  1  1  1 | 2-3  2-3  3-4  3-4 | 4и вы.  4  5  5 | 2и ни.  3  3  4 | 4-8  6-10  7-11  8-13 | 12 и выше  14  16  18 |

**Содержание тем учебного курса.**

Основы знаний о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. Возникновение физической культуры у древних людей. История развития физиче­ской культуры и первых соревнований.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

***Общеразвивающие упражнения***

*\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно – оздоровительная деятельность.**

***Гимнастика с основами акробатики.***

*Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Основная  направленность | Классы | | | |
| I | II | III | IV |
| На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости | Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
| На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей | Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях | Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; из положения лёжа на спине "мост" | Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; "мост" с помощью и самостоятельно |
| Комбинации из основных элементов | |
| 1Здесь и далее сплошная линия означает дальнейшее обучение элементу техники движения или продолжение развития двигательной способности, пунктирная - совершенствование | | | | |
| На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей |  | Висы и упор - упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь на канате и в висе; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и упоре (на коне, бревне, гимнастической скамейке) |  | Вис согнув ноги,  вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание ног в висе |
| Комбинации пройденных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке | |
| На освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку | Лазание по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; Перелезание через гимнастическое бревно (высотой до 60 см); лазание по канату | Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату, Перелезание через бревно, коня | Лазание по канату в три приёма; перелеза  ние через препятст  вия |
| На освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей |  |  |  | Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук |
| На освоение навыков равновесия | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90º; ходьба по рейке гимнастической скамейки | Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках на рейке гимнастической скамейки | Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м) повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор стоя на колене, сед | Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90º, 180º; опускание в упор, стоя на колене (правое, левое) |
| На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей | Шаги с подскоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону | Третья позиция ног; танцевальные шаги; переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой | Шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг | I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах, элементы народных танцев |
| На освоение строевых упражнений | Основная стойка, построение в колонну по одному и шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на поднятые руки в стороны; повороты направо, налево; команды "Шагом марш!", "Класс, стой!" | Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команды: "На два, четыре шага, разомкнись!" | "Шире шаг!", "Чаще шаг!", "Реже!", "На первый-второй - рассчитайсь!"; перестроение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, "змейкой" | "Стано  вись!", "Равняйсь!""Смирно! "Вольно!" рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворо  том |
| На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, правильной осанки | Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполнение на месте и в движении  Сочетание движения ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук  Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности | |  | |

**Подвижные игры по разделу гимнастики с основами акробатики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись— разойдись», «Смена мест», «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

Гимнастика с основами акробатики ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД):

|  |  |
| --- | --- |
| Универсальные учебные действия (УУД) | Результат |
| Личностные | - мотивационная основа на занятия гимнастикой;  -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. |
| Регулятивные | -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);  - планировать своих действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий. |
| Познавательные | - осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. |
| Коммуникативные | - уметь слушать и вступать в диалог;  -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций. |

Планируемые результаты реализации раздела гимнастика:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;

- развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Ученик научится:**

- способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;

- терминологии разучиваемых упражнений, их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;

- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений;

- соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры

***Легкая атлетика и кроссовая подготовка.***

*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. Бег по пересеченной местности, чередование ходьбы и бега (смешанное передвижение), преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.

*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.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основная  направленность | Классы | | | | |
| I | | II | III | IV |
| На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей | Обычная, на носках, пригнувшись на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук, под счёт учителя, коротким (30-35 см), средним (50-55 см) и длинным шагом (60-65 см).  Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в "коридорчике", в различном темпе под звуковые сигналы | | | С преодолением 3-4 препятствий |  |
| На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей | Обычный, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким (50-55 см), средним (80-90 см) и длинным (100-110 см) шагом, в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.), по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х5 м, 3х10 м; эстафеты с бегом на скорость | | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  коротким (60-65 см), средним (95-100 см) и длинным (115-120 см) шагом  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  С изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперёд, с захлёстыванием голени назад | |
| На совершенствование навыков бега и развитие выносливости | Равномерный, медленный до 5 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км | | | (до 8 мин) | (до 10-12 мин) |
| На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей | Эстафеты: "Смены сторон", "Вызов номеров", круговая эстафета (расстояние 5-15 м)  С ускорением от 10 до 15 м (I кл)  От 10 до 20 м (II кл)  Соревнования (до 60 м) | | | В коридоре 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через "условные рвы" под звуковые и световые сигналы, из различных исходных положений  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Расстояние (15-30 м), "Встречная эстафета" (расстояние 10-20 м)  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  От 20 до 30 м (III кл)  От 30 до 40 м (IV кл)  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  С вращением вокруг своей оси на полусогнутых, зигзагом, в парах | |
| На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90º, с продвижением вперёд на одной и двух ногах, в длину с места, с высоты до 30 см, с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия, через набивные мячи, верёвку (высота 30-40 см) с 3 - 4 шагов через длинную висячую и качающуюся скакалку, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге | с поворотом на 180º, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4 - 5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков) | | стоя лицом, боком к месту приземления, в длину с разбега с зоны отталкивания 30 - 50 см, с высоты до 60 см, в высоту с разбега, с хлопками в ладоши во время полёта, многоразовые (до 10 прыжков), тройной и пятерной с места | На заданную длину по ориентирам на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см, чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (с закрытыми глазами на точность приземления), с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90º-120º и с точным приземлением в квадрат, в длину разбега (согнув ноги), в высоту с прямого и бокового разбега, многоскоки (тройной, пятерной, десятерной |
| На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей |  | Через стволы деревьев, земляные возвышения и т.п., в парах | | Эстафеты с прыжками (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера | |
| На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Малого мяча с места правой, затем левой рукой с расстояния 3-4 м по горизонтальной мишени, из-за на дальность, в цель, на заданное расстояние; набивного мяча 1 кг на дальность двумя руками; броски и ловля мяча в парах | Большого и малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния от 2 до 6 м, на заданное расстояние и на дальность (с места), малого мяча на дальность отскока от пола и от стены, набивного мяча от груди, снизу двумя руками, большого мяча двумя руками из-за головы и ловля двумя руками (в парах) | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  От 4 до 8 м,  (с места и разбега)  разными способами,  одной рукой от плеча (в парах и тройках) | В щит (цель) с кругами разных диаметров (расстояние 3-8 м), на дальность и точность отскока, с разбега  \_\_\_\_  \_  Разными способами (в парах, тройках, квадратах, кругах) |
| На закрепление навыков метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей |  | В узкие вертикальные цели, "по коридору", катание мяча в движущиеся цели и на точность остановки в обусловленном месте | | В цель с расстояния 4-6 м по медленно катящемуся большому мячу | |
| Самостоятельные занятия по разделу | Равномерный бег до 6 мин, соревнования на короткие дистанции (до 30 м)  Прыжковые упражнения на одной и двух ногах  Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия  Метание больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой) | | | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ до 12 мин  \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_  до 50 м  \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_  до 50 см  \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ до 100 см  \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ | |
| Основы знаний | Название упражнений: короткая дистанция, бег "на скорость", "на выносливость", название метательных снарядов, упражнений в прыжках в длину и в высоту, прыжкового инвентаря | | | Понятия эстафет, команды "старт-финиш", понятия о темпе, длительности бега, влиянии на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях | |

**Подвижные игры на основе легкой атлетики***:* «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Лёгкая атлетика ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

|  |  |
| --- | --- |
| Универсальные учебные действия (УУД) | Результат |
| Личностные | - мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;  -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. |
| Регулятивные | -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);  - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;  - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  *-* учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий. |
| Познавательные | - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. |
| Коммуникативные | - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;  - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. |

Планируемые результаты реализации раздела лёгкой атлетики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;

- развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Ученик научится:**

- способам и особенностям движений и передвижений человека;

- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;

- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;

- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;

- технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

***Подвижные и спортивные игры.***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале 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.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Основная направленность | Классы | | | |
| I | II | III | IV |
| На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей к ориентированию в пространстве | К своим флажкам  Два мороза  Пятнашки  Октябрята | | Пустое место  Белые медведи  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Космонавты | |
| На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | Прыгающие воробушки  Зайцы в огороде  Лиса и куры | | Прыжки по полосам  Волк во рву  Удочка | |
| На закрепление и совершенствование метаний на дальность и меткость, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей | Кто дальше бросит  Точный расчёт  Метко в цель | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
| На освоение элементарных умений в ловле, бросках, передачах и ведении мяча (рекомендуется использовать мячи разного размера, веса, видов спортивных игр) | Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге | Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой) в движении по прямой (шагом и бегом) | Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски по воротам с 3-4 м (ручной мяч) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе | Ведение мяча с изменением направление и скорости. броски по воротам с 3-4 м (ручной мяч) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе |
| На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве | Играй, играй, мяч не теряй  Мяч водящему  У кого меньше мячей  "Школа мяча"  Мяч в корзину  Попади в обруч | | Гонка мячей по кругу  Вызови по имени  Овладей мячом  Подвижная цель  Мяч ловцу  Охотники и утки  Быстро и точно  Снайперы  Игры с ведением мяча | |
| На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями | При соответствующей игровой подготовке рекомендованные для III и IV классов игры можно проводить в I и II классе | | Борьба за мяч  Перестрелка  Мини-баскетбол  Мини-гандбол  Варианты игры в футбол | |
| Самостоятельные занятия | Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями. | | | |
| Основы знаний | Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности | | | |

**Ученик научится:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие специальной и скоростной выносливости, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий на свежем воздухе; закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

**Планируемые результаты**

По освоению содержания программы по физической культуре учащиеся **научатся:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладине, на гимнастическом бревне, на канате);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Учебно-тематический план**

(распределение учебного времени на различные

виды программного материала для учащихся 1-4 классов)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** | | | |
| **Класс** | | | |
| **I** | **П** | **III** | **IV** |
| 1 | **Базовая часть** | **78** | **78** | **78** | **78** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | |
| 1.2 | Подвижные игры | 18 | 18 | 9 | 9 |
| 1.3 | Гимнастика с основами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Подвижные игры на основе: баскетбола, волейбола, настольного тенниса | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 2 | **Вариативная часть** | **21** | **24** | **24** | **24** |
| 2.1 | Гимнастика с элементами акробатики | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, настольного тенниса | 11 | 11 | 11 | 11 |
| 2.2 | Легкая атлетика | 6 | 9 | 9 | 9 |
| **Итого** | | **99** | **102** | **102** | **102** |
| **Всего** | | **405 часов** | | | |