**Приложение ООП НОО 2.2.2.12.**

**Содержание**

1. Пояснительная записка (краткое изложение основных данных предмета)……..3
2. Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»…. 4
3. Содержание учебного предмета «Физическая культура» ….. 6
4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых

на освоение тем…………………… 11

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Рабочая программа по физической культуре для 1 - 4 классов** составлена на основе:

* Федерального закона №273-ФЗ от 29.10.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»
* Приказа Минобразования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования»
* Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Веденская СОШ №1»
* «Комплексной программы физического воспитания учащихся I–IV классов», В.И. Лях, А.А.Зданевич, Москва, «Просвещение», 2013 г Положения о рабочей программе МБОУ «Веденская СОШ №1»

Рабочая программа рассчитана на 4 года обучения. В связи с учебным планом МБОУ «Веденская СОШ №1» на уроки физической культуры выделяется в 1 классе – 66 часов ( 2 часа в неделю 33 учебные недели ), во 2, 3, 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

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

Задачи программы:

-укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

- овладение школой движений;

- развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, физ. упр. на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;

- формирование представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил Т.Б. во время занятий;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми.

  Актуальность программы по физической культуре в 1-4 классах определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Главная задача учителя – не только сохранить здоровье учащихся, но и привить основы здорового образа жизни.

**II. Планируемые результаты.**

**Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются: -** проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

**Ученик научится:**

- дисциплинированности, трудолюбию и упорству в достижении поставлен­ных целей;

- оказанию помощи своим сверстникам и уважению к ним.

- осознанию взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- навыкам соблюдению режима дня и личной гигиене;

- правилам составления комплексов утренней зарядки;

- применять знания о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

- контролировать физическую нагрузку и способы ее регулирования;

- применять знания о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

**Ученик получит возможность научиться:**

- демонстрировать уровень физической подготовленности;

- вести дневник самонаблюдения;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

**Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:**

**Ученик научится**:

- обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий и использовать способы их исправления:

- общению и взаимодействию со сверстниками;

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Ученик получит возможность научиться:**

- обеспечивать защиту и сохранность и природы во время спортивных мероприятий, турпо­ходов и др.;

- применять знания о требованиях безопасности

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:**

- **Ученик научится:**

- организовывать отдых и досуг средствами физической культуры;

- излагать факты истории о физической культуре;

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

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

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

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

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

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

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

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности

**Ученик получит возможность научиться:**

- измерению показателей физического развития (рост, вес, масса тела);

- бережному обращению с оборудованием и инвентарем - целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах; сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

**III. Содержание курса**

Содержание программного материала уроков состоит из двух частей: базовой и вариативной части. 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 как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных со­ревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII-XIX вв. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны.

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильное и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики.

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение оа стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «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; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; опорный прыжок через гимнастический куб — с небольшого разбега толчком прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев соскок вперед.

Легкая атлетика.

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным поло­жением рук.

*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.

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

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».

На материале раздела *«Легкая атлетика»:* «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 *«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 подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось - поймай», в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками впе нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кул- зу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «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 в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалк, комплексы упражнений, включающие в себя максимальное 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, 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 предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с aсимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, движение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой 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 переменой опоры 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); перелазание 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 (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с ми вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами на батуте; 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 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.

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

**Распределение учебного времени по разделам программы**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы | Количество  часов |
| 1 | Знания о физической культуре | 1 |
| 2 | Легкая атлетика | 30 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 15 |
| 4 | Подвижные игры, элементы спортивных игр | 20 |
| Количество уроков в неделю | | 2 |
| Количество учебных недель | | 33 |
| Итого | | 66 |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы | Количество  часов |
| 1 | Легкая атлетика. Подвижные игры | 15 |
| 2 | Баскетбол | 6 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 21 |
| 4 | Волейбол | 5 |
| 5 | Единоборство | 2 |
| 6 | Футбол | 9 |
| 7 | Легкая атлетика. Подвижные игры | 10 |
| Итого | | 68 |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы | Количество часов |
| 1 | Знания о физической культуре | 3 |
| 2 | Легкая атлетика | 30 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 15 |
| 4 | Подвижные игры, элементы спортивных игр | 20 |
|  |  |  |
| Количество уроков в неделю | | 2 |
| Количество учебных недель | | 34 |
| Итого | | 68 |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы | Количество  часов |
| 1 | Знания о физической культуре | 3 |
| 2 | Легкая атлетика | 30 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 15 |
| 4 | Подвижные игры, элементы спортивных игр | 20 |
|  |  |  |
| Количество уроков в неделю | | 2 |
| Количество учебных недель | | 34 |
| Итого | | 68 |