**Пояснительная записка**

Программа по физической культуре разработана на основе:

[Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"](http://docs.cntd.ru/document/420353316) (с изменениями на 26 июля 2019 года);

Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (с изменениями и дополнениями от 31 декабря 2015 года);

Примерной основной образовательной программы начального общего образования (протокол от 08.04.2015 года № 1/15);

Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ – Медвёдовской СОШ, утвержденной приказом МБОУ – Медведовской СОШ № 135 от 31.08.2021 года;

Учебного плана МБОУ – Медвёдовской СОШ, утвержденного приказом МБОУ – Медведовской СОШ № 100/1 от 29.05.2021 года;

Положения о рабочей программе учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) в урочной и внеурочной деятельности, а также в системе дополнительного образования, утвержденного приказом МБОУ – Медвёдовской СОШ №145/1 от 31.08.2016 года;

Примерные программы по физической культуре и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича УМК «Школа России». Сборник рабочих программ «Школа России» 1-4 классы:пособие для учителей общеобразовательных организаций — М.: Просвещение, 2011;

Дляреализации программного содержания используется учебник: В.И. Лях «Физическая культура» 1-4 классы. М.: Просвещение, 2012г, включенный в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения РФ № 254 от 20.05.2020 года (с изменениями).

Рабочая программа рассчитана на 68 учебных часов. (2 часа в неделю).

*Общая характеристика курса*

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Чтение, русский язык и математика создают фундамент для освоения всех остальных предметов, как минимум тем, что обучают детей чтению, письму и счёту. Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка.

 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 определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является 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, её 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 обучения физической культуре направлена на:*

– реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условия- ми и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

– 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 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 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.

*Общая характеристика учебного предмета*

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

– умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

– умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

– умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

*Планируемые результаты изучения учебного предмета*

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

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её 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 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.

*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 её 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 инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

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

— 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.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 3 класса должны:

*уметь:*

* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* играть в подвижные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* выполнять строевые упражнения.

**Содержание учебного курса.**

*Программа состоит из трех разделов:*

1. «Знания о физической культуре» (информационный компонент),
2. «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент)
3. «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого 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.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами:

«Гимнастика с основами акробатики»,

 «Легкая атлетика»,

 «Подвижные и спортивные игры»,

При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел *«Общеразвивающие упражнения».* В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество часов |
| 1. 1
 | Легкая атлетика | 28 |
| 1. 2
 | Подвижные и спортивные игры  | 26 |
| 1. 3
 | Гимнастика с элементами акробатики  | 14 |
|  | Итого: | 68 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема** | **Количество****часов** | **Дата** |
| **По плану** | **Фактически** |
| **Легкая атлетика (10 ч)** |  |
| 1 | Вводный инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. | 1 |  |  |
| 2 | Ходьба с различным положением рук, под счет. | 1 |  |  |
| 3 | Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, длинным и средним шагом. | 1 |  |  |
| 4 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (30-60м). | 1 |  |  |
| 5 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90-180º | 1 |  |  |
| 6 | Прыжки на одной ноге, на двух ногах с продвижением вперед. | 1 |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с места | 1 |  |  |
| 8 | Метание малого мяча на дальность, на заданное расстояние. | 1 |  |  |
| 9 | Метание малого мяча в горизонтальную цель | 1 |  |  |
| 10 | ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. | 1 |  |  |
| **Кроссовая подготовка (8ч)** |  |
| 11 | Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 100 м). | 1 |  |  |
| 12 | Равномерный бег (4 мин). | 1 |  |  |
| 13 | Равномерный бег (5 мин). | 1 |  |  |
| 14 | Равномерный бег (6 мин). | 1 |  |  |
| 15 | Равномерный бег 7 мин). | 1 |  |  |
| 16 | Равномерный бег (8 мин). | 1 |  |  |
| 17 | Равномерный бег (9 мин). | 1 |  |  |
| 18 | Кросс (1 км) (бег - 90 м, ходьба -90 м). | 1 |  |  |
| **Гимнастика (14ч)** |  |
| 19 | Т.Б. на уроках по гимнастике.Основная стойка. Построение в колонну по одному. | 1 |  |  |
| 20 | Построение в две шеренги.Перестроение из двух шеренг в одну. | 1 |  |  |
| 21 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. | 1 |  |  |
| 22 | Кувырки вперед (2-3 кувырка). Стойка на лопатках | 1 |  |  |
| 23 | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. | 1 |  |  |
| 24 | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. | 1 |  |  |
| 25 | Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. | 1 |  |  |
| 26 | Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. | 1 |  |  |
| 27 | Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». | 1 |  |  |
| 28 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». | 1 |  |  |
| 29 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». | 1 |  |  |
| 30 | Опорный прыжок на коня (козла) | 1 |  |  |
| 31 | Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. | 1 |  |  |
| 32 | Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. | 1 |  |  |
| **Подвижные игры (12ч)** |  |
| 33 | ОРУс обручами. Игры с обручами | 1 |  |  |
| 34 | ОРУ в движении. Эстафеты | 1 |  |  |
| 35 | ОРУ с мячом. Игры с мячом | 1 |  |  |
| 36 | ОРУ. Эстафета с обручами | 1 |  |  |
| 37 | ОРУ. Эстафеты с мячами | 1 |  |  |
| 38 | ОРУ. Эстафеты с гимнастическими палками | 1 |  |  |
| 39 | ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |
| 40 | ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |
| 41 | ОРУ в движении. Комплексы упражнений на развитие физических качеств | 1 |  |  |
| 42 | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». | 1 |  |  |
| 43 | ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». | 1 |  |  |
| 44 | ОРУ в движении. Эстафеты | 1 |  |  |
| **Подвижные игры на основе футбола (7ч)** |  |
| 45 | Правила безопасности во время игры с мячом.Футбольные упражнения. | 1 |  |  |
| 46 | Различные варианты футбольных упражнений в парах | 1 |  |  |
| 47 | Подвижная игра «Перестрелка». Способы передачи мяча. | 1 |  |  |
| 48 | Подвижная игра «Отними мяч». Футбольные упражнения в парах | 1 |  |  |
| 49 | Техника ведения футбольного мяча | 1 |  |  |
| 50 | Футбольные упражнения в парах | 1 |  |  |
| 51 | Подвижные игры на основе футбола.Подвижная игра «Перестрелка» | 1 |  |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (15)** |  |
| 52 | Ловля и передача мяча на месте и в движении | 1 |  |  |
| 53 | Ловля и передача мяча на месте в тройках. | 1 |  |  |
| 54 | Ловля и передача мяча на месте в четверках | 1 |  |  |
| 55 | Ведение мяча на месте и в движении правой (левой) рукой | 1 |  |  |
| 56 | Ведение мяча в движении бегом правой (левой) рукой | 1 |  |  |
| 57 | Ведение мяча с изменением направления и скорости | 1 |  |  |
| 58 | Бросок мяча двумя руками от груди | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика (10ч)** |  |
| 59 | ТБ на уроках легкой атлетики.Изучение техники низкого старта | 1 |  |  |
| 60 | Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30, 60 м) | 1 |  |  |
| 61 | Прыжок в длину с места | 1 |  |  |
| 62 | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. | 1 |  |  |
| 63 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. | 1 |  |  |
| 64 | Метание мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. | 1 |  |  |
| 65 | Чередование ходьбы, бега (бег - 70 м, ходьба -100 м). | 1 |  |  |
| 66 | Бег. Преодоление препятствий. | 1 |  |  |
| 67 | Челночный бег 3 х 10, 3 х 15. | 1 |  |  |
| 68 | Бег 1000 м без учета времени | 1 |  |  |