

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Самарской области

ЮГО-ЗАПАДНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

ГБОУ СОШ № 3 г.о. Чапаевск

РАССМОТРЕНО  
Методическим объединением  
эстетического цикла

СОГЛАСОВАНО  
старший методист

УТВЕРЖДАЮ  
директор ГБОУ СОШ №3

"30" августа 2023г

\_\_\_\_\_ ( Кочеткова Е.А. )

Протокол № 1

(Рачейская Н.Н.)

Приказ 33-од

от "30" августа 2023 г.

от "30" августа 2023 г.

\_\_\_ (Лютова О.А)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного курса «Физическая культура»

для 1-3 классов (СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА)

на 2023-2024 учебный год

Составитель: МО эстетического цикла  
учителя физической культуры

Чапаевск 2023

Наименование предмета	Физическая культура		
Уровень, класс	Начальное общее образование 1 - 3 класс		
Количество часов по учебному плану	1 класс	2 класс	3 класс
- в неделю	3	3	3
- в год	99	102	102
Программа	Физическая культура. Рабочая программа. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы. Учебное пособие для общеобразовательных организаций В. И. Лях. — 9 издание М. : Просвещение, 2019.		
Учебники	Лях В.И.Физическая культура 1 класс. М. Просвещение 2019		

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования,
- **Концепция** преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена решением Коллегии Министерства просвещения и науки РФ от 24.12.2018 года).
- ООП начального общего образования ГБОУ СОШ №3
- программы воспитания ГБОУ СОШ №3.

Данная программа отражает обязательное для усвоения в начальной школе содержание обучения физической культуре. *К специальной медицинской группе (СМГ) относятся учащиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие существенного ограничения физических нагрузок, определенного учебной программой (10-15% от общей численности учащихся). Они занимаются по специально разработанным программам по физической культуре. Отнесенные к СМГ освобождаются от участия в соревнованиях, от сдачи нормативов, им необходимы постоянные занятия физическими упражнениями. К подгруппе «А»*

*относятся учащиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу.*

Оздоровительная направленность физического воспитания требует обязательного врачебного контроля, за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, обращая особое внимание на учащихся, отнесенных к [специальной группе](#).

Согласно государственных документов, **детей**, которые отнесены к **специальным медицинским группам, не освобождают от общих уроков физической культуры — они должны их посещать и быть одеты в спортивную форму**. Но выполнение задач на уроке обеспечивается с соблюдением индивидуальных показаний к занятиям физическими упражнениями. **Выполнение нормативов не предусмотрено.**

Посещение занятий по лечебной [физической культуре](#) учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А», является обязательным.

### *I. Планируемые результаты изучения содержания курса*

### *II. Метапредметные результаты*

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
  - овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
  - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

## ***Личностные результаты***

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
  - формирование уважительного отношения к культуре других народов;
  - развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
  - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
  - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
  - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
  - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный образ жизни.

## ***Результаты реализации воспитательного потенциала урока:***

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации, «Правила внутреннего распорядка обучающихся»;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, уроков-путешествий, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, уроков-диспутов, урок-конференция, которые дают учащимся возможность приобрести

опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.

### ***Предметные результаты***

Планируемые предметные результаты для учащихся спец. мед. группы
Получат: знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни; способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; обучающиеся получают возможность узнать основы техники безопасности, о физической культуре и о влиянии возрастных особенностей организма на физическое развитие, о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.
Научатся соблюдать правила игры и соревнований. способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной Научатся преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме. Обучающиеся научатся правильно выполнять технические действия, играть в волейбол по упрощённым правилам, познакомятся терминологией спортивных игр.
Научатся вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним показателям, 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. Силу мышц рук и плечевого пояса можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнения, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений
Обучающиеся научатся бегать в равномерном темпе; прыгать в длину с места, метать в вертикальную цель; пробегать 30-40 метров со скоростью. Подбрасывание и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции. Засчитывается количество пойманных мячей. Прыжки через скакалку на двух ногах помогают судить о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого. Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить силовую выносливость. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.

Обучающиеся научатся выполнять правила безопасности на уроках и подбору одежды;

- организовывать и планировать самостоятельно занятия.

Научатся техники лыжных ходов, подъемов и спусков.

Обучающиеся научатся переносить лыжи по команде, выполнять ступающий и скользящий шаг, повороты переступанием, проходить дистанцию 1,5км.

Обучающиеся научатся играть в баскетбол по упрощённым правилам,

выполнять правильные технические действия. деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной

## ***II. Содержание курса «Физическая культура 1-4 класс».***

### **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

1.1 Естественные основы.

1-2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Роль слуха и зрения при движении и передвижениях человека.

1-4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

#### **1.2 Социально-психологические основы**

1-2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений для коррекции осанки и развитие мышц.

3-4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно-важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

#### **1.3. приёмы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

1-2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приёмы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

3-4 классы. Водные процедуры. Овладение приёмами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

#### **1.4. Подвижные игры**

1-4 классы. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

#### **1.5. Гимнастика с элементами акробатики**

1-4 классы.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

### 1.6. Легкоатлетические упражнения

1-2 классы. Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техник безопасности на занятиях.

3-4 классы. Понятие эстафета. Команды “Старт”, “Финиш”. Понятие о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

### 1.7. Лыжная подготовка

1-4 классы.

Обучающиеся научатся выполнять правила безопасности на уроках и подбору одежды для занятий;

Будут обучаться технике ходов, подъёмов и спусков.

## 2. Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки	Для учащихся Спец. групп
Скоростные	Бег 30 м (сек)	6,5	7,0	Без учета времени
Силовые	Прыжок в дл.с места(см)	130	125	110-90
	Сгибание рук в висе лёжа	5	4	4
Выносливость	Бег 1000м	Без учёта времени		Без учёта времени
Координация	Челн. Бег 3*10м\с	11,0	11,5	Без учёта времени

### *Способы реализации воспитательного потенциала урока:*

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- проведение учебных (олимпиады, занимательные уроки и пятиминутки, урок - деловая игра, урок – путешествие, урок мастер-класс, урок-исследование и др.) и учебно-развлекательных мероприятий (конкурс-игра «Предметный кроссворд», викторины, литературная композиция, конкурс газет и рисунков, экскурсия и др.);
- организация предметных образовательных событий (проведение предметных декад) для обучающихся с целью развития

познавательной и творческой активности, инициативности в различных сферах предметной деятельности, раскрытия творческих способностей обучающихся с разными образовательными потребностями и индивидуальными возможностями;

- использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (программы-тренажеры, тесты, зачеты в электронных приложениях, мультимедийные презентации, научно-популярные передачи, фильмы, обучающие сайты, уроки онлайн, видеолекции, онлайн-конференции и др.).

### ***III. Тематическое планирование учебного материала.***

**1 класс:**

№, п/п	Название раздела	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ	Модуль школьный урок
<b>1.</b>	Базовая часть			Беседа
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока		
1.2	Подвижные игры	12		Урок- игра
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	3	Беседа
1.4	Льготические упражнения	24	3	Урок- игра
1.5	Льготная подготовка	24	3	Беседа
<b>2.</b>	Вариативная часть			Урок- игра
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	21		
	Итого	99		

**2 класс:**

№, п/п	Название раздела	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ	Модуль школьный урок
<b>1.</b>	Базовая часть			Беседа
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока		
1.2	Подвижные игры	12		Урок- игра
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	3	Беседа
1.4	Льготлетические упражнения	27	3	Урок- игра
1.5	Льготная подготовка	24	3	Беседа
<b>2.</b>	Вариативная часть			Урок- игра
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	21	1	
	Итого	102	10	

**3 класс:**

№, п/п	Название раздела	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ	Модуль школьный урок
<b>1.</b>	Базовая часть			Беседа
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока		
1.2	Подвижные игры	12		Урок- игра

1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	3	Беседа
1.4	Л\атлетические упражнения	27	3	Урок- игра
1.5	Лыжная подготовка	24	3	Беседа
<b>2.</b>	Вариативная часть		1	Урок- игра
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	21		
	Итого	102	10	

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Самарской области

ЮГО-ЗАПАДНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

ГБОУ СОШ № 3 г.о. Чапаевск

РАССМОТРЕНО  
Методическим объединением  
эстетического цикла

СОГЛАСОВАНО  
старший методист

УТВЕРЖДАЮ  
директор ГБОУ СОШ №3

"30" августа 2023г

\_\_\_\_\_ ( Кочеткова Е.А. )

Протокол № 1

(Рачейская Н.Н.)

Приказ 33-од

от "30" августа 2023 г.

от "30" августа 2023 г.

\_\_\_ (Лютова О.А)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного курса «Физическая культура»

для 4 классов (СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА)

на 2023-2024 учебный год

Составитель: МО эстетического цикла  
учителя физической культуры

Чапаевск 2023

Наименование предмета	Физическая культура	
Уровень, класс	Начальное общее образование 4 класс	
Количество часов по учебному плану	4 класс	
- в неделю	2	
- в год	68	
Программа	Физическая культура : рабочая программа. 1—4 классы : учебно-методическое пособие / Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова. — М. : Дрофа ; Астрель, 2017	
Учебники	Лях В.И. Физическая культура 1-4 класс. "Просвещение", 2020 Физическая культура, 3-4-е классы. Т.С. Лисицкая , Л.А. Новикова М.: Дрофа; Астрель, 2018	

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования,
- **Концепция** преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена решением Коллегии Министерства просвещения и науки РФ от 24.12.2018 года).
- ООП начального общего образования ГБОУ СОШ№3
- программы воспитания ГБОУ СОШ №3.

Данная программа отражает обязательное для усвоения в начальной школе содержание обучения физической культуре.

*К специальной медицинской группе (СМГ) относятся учащиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие существенного ограничения физических нагрузок, определенного учебной программой (10-15% от общей численности учащихся). Они занимаются по специально разработанным программам по физической культуре. Отнесенные к СМГ освобождаются от участия в соревнованиях, от сдачи нормативов, им необходимы постоянные занятия физическими упражнениями. К подгруппе «А» относятся учащиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу.*

Оздоровительная направленность физического воспитания требует обязательного врачебного контроля, за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, обращая особое внимание на учащихся, отнесенных к [специальной группе](#).

Согласно государственных документов, **детей**, которые отнесены к **специальным медицинским группам, не освобождают от общих уроков физической культуры — они должны их посещать и быть одеты в спортивную форму.** Но выполнение задач на уроке обеспечивается с соблюдением индивидуальных показаний к занятиям физическими упражнениями. **Выполнение нормативов не предусмотрено.**

Посещение занятий по лечебной [физической культуре](#) учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А», является обязательным.

## ***I. Планируемые результаты изучения содержания курса***

### ***Метапредметные результаты***

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умением организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

### ***Личностные результаты***

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
  - формирование уважительного отношения к культуре других народов;
  - развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
  - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
  - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
  - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
  - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный образ жизни.

### ***Результаты реализации воспитательного потенциала урока:***

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации, «Правила внутреннего распорядка обучающихся»;

- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, уроков-путешествий, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, уроков-диспутов, урок-конференция, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.

### ***Предметные результаты***

Планируемые предметные результаты для учащихся спец. мед. группы
<p>Получат: знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;</p> <p>способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;</p> <p>обучающиеся получают возможность узнать основы техники безопасности, о физической культуре и о влиянии возрастных особенностей организма на физическое развитие, о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</p>
<p>Научатся соблюдать правила игры и соревнований. способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях групповой и соревновательной</p> <p>Научатся преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.</p> <p>Обучающиеся научатся правильно выполнять технические действия, играть в волейбол по упрощённым правилам, познакомятся терминологией спортивных игр.</p>
<p>Научатся вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним показателям, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;</p> <p>организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.</p> <p>Силу мышц рук и плечевого пояса можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнения, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола).</p> <p>Засчитывается количество выполненных упражнений</p>

Обучающиеся научатся бегать в равномерном темпе; прыгать в длину с места, метать в вертикальную цель; пробегать 30-40 метров со скоростью. Броски теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о координации кений, ловкости, быстроте двигательной реакции. Засчитывается количество пойманных мячей.

Прыжки через скакалку на двух ногах помогают судить о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.

Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить силовую выносливость. Засчитывается количество выполненных приседаний до момента отказа тестируемого.

Обучающиеся научатся выполнять правила безопасности на уроках и подбору одежды;

- организовывать и планировать самостоятельно занятия.

Научатся техники лыжных ходов, подъемов и спусков.

Обучающиеся научатся переносить лыжи по команде, выполнять ступающий и скользящий шаг, повороты переступанием, проходить дистанцию 1,5км.

Обучающиеся научатся играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильные технические действия. деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной

## ***II. Содержание курса «Физическая культура 1-4 класс».***

### **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

#### 1.1 Естественные основы.

1-2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Роль слуха и зрения при движении и передвижениях человека.

1-4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

#### **1.3 Социально-психологические основы**

1-2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений для коррекции осанки и развитие мышц.

3-4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно-важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

#### **1.3. приёмы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

1-2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приёмы измерения пульса. Специальные дыхательные

упражнения.

3-4 классы. Водные процедуры. Овладение приёмами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

#### **1.4. Подвижные игры**

1-4 классы. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

#### **1.5. Гимнастика с элементами акробатики**

1-4 классы.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

#### **1.6. Легкоатлетические упражнения**

1-2 классы. Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техник безопасности на занятиях.

3-4 классы. Понятие эстафета. Команды “Старт”, “Финиш”. Понятие о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

#### **1.7. Лыжная подготовка**

1-4 классы.

Обучающиеся научатся выполнять правила безопасности на уроках и подбору одежды для занятий;

Будут обучаться технике ходов, подъёмов и спусков.

## **2. Демонстрировать**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки	Для учащихся Спец. групп
Скоростные	Бег 30 м (сек)	6,5	7,0	Без учета времени
Силовые	Прыжок в дл.с места(см)	130	125	110-90
	Сгибание рук в висе лёжа	5	4	4
Выносливость	Бег 1000м	Без учёта времени		Без учёта времени
Координация	Челн. Бег 3*10м\с	11,0	11,5	Без учёта времени

### ***Способы реализации воспитательного потенциала урока:***

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для

чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- проведение учебных (олимпиады, занимательные уроки и пятиминутки, урок - деловая игра, урок – путешествие, урок мастер-класс, урок-исследование и др.) и учебно-развлекательных мероприятий (конкурс-игра «Предметный кроссворд», викторины, литературная композиция, конкурс газет и рисунков, экскурсия и др.);
- организация предметных образовательных событий (проведение предметных декад) для обучающихся с целью развития познавательной и творческой активности, инициативности в различных сферах предметной деятельности, раскрытия творческих способностей обучающихся с разными образовательными потребностями и индивидуальными возможностями;
- использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (программы-тренажеры, тесты, зачеты в электронных приложениях, мультимедийные презентации, научно-популярные передачи, фильмы, обучающие сайты, уроки онлайн, видеолекции, онлайн-конференции и др.).

### ***III. Тематическое планирование учебного материала.***

***4 класс:***

№, п/п	Название раздела	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ	Модуль школьный урок
1.	Базовая часть			Беседа
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока		
1.2	Подвижные игры	12		Урок- игра
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	3	Беседа
1.4	Лџатлетические упражнения	18	3	Урок- игра

1.5	Лыжная подготовка	16	1	Беседа
2.	Вариативная часть			Урок- игра
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	10		
	Итого	68	7	