1. **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Рабочая программа по физической культуре для 2-4 классов составлена на основе нормативных документов:

- Концепции модернизации Российского образования;

- Концепции содержания непрерывного образования;

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2013);

Рабочая программа для 2-4 классов по физической культуре разработана на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2013 в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373. Соответствует учебному плану МБОУ СОШ №50, принятому 27.08.2015г.

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 2-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* 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, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность 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 учебного предмета физическая культура;

**Предметные результаты**

**2 класс**

***Знания о физической культуре.***

**Обучающийся 2 класса получит возможность научиться:**

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной 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.

***Способы физкультурной деятельности***

**Обучающийся 2 класса научится:**

* 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;
* 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.

**Обучающийся 2 класса получит возможность научиться:**

* 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;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

***Физическое совершенствование***

**Обучающийся 2 класса научится:**

* 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.

**Обучающийся 2 класса получит возможность научиться:**

* 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;
* плавать, в том числе спортивными способами;

**3 класс**

***Знания о физической культуре.***

**Обучающийся 3 класса научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, 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).

**Обучающийся 3 класса получит возможность научиться:**

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

***Способы физкультурной деятельности.***

**Обучающийся 3 класса научится:**

* 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;
* 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.

**Обучающийся 3 класса получит возможность научиться:**

* 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;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

***Физическое совершенствование.***

**Обучающийся 3 класса научится:**

* 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 приемы;
* 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 объема);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Обучающийся 3 класса получит возможность научиться:**

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

**4 класс**

**Знания о физической культуре**

**Обучающийся 4 класса научится:**

* 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.
* организовывать самоподготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.

**Обучающийся 4 класса получит возможность научиться:**

* *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной 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.*

**Способы физкультурной деятельности**

**Обучающийся 4 класса научится:**

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
* Выполнять комплексы упражнений, направленных на подготовку к выполнению норм ВФСК ГТО и организацию недельного двигательного режима.

**Обучающийся 4 класса получит возможность научиться:**

* *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;*
* *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
* *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

**Физическое совершенствование**

**Обучающийся 4 класса научится:**

* 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 (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Обучающийся 4 класса получит возможность научиться:**

* 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;*

***Коррекционная*** задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

Ввиду психологических особенностей обучающихся с задержкой психического развития, с целью усиления практической направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления.

***Коррекция отдельных сторон психической деятельности*:** коррекция – развитие восприятия, представлений, ощущений; коррекция – развитие памяти; коррекция – развитие внимания; формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина); развитие пространственных представлений и ориентации; развитие представлений о времени.

***Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы****:*развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца; формирование умения преодолевать трудности; воспитание самостоятельности принятия решения; формирование адекватности чувств; формирование устойчивой и адекватной самооценки; формирование умения анализировать свою деятельность; воспитание правильного отношения к критике.

Основная задача физической культуры в общеобразовательной школе — укрепление здоровья детей и совершенствование их физического развития. Система физического воспитания детей с проблемами развития включает уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня (физкультминутки на уроках, упражнения и игры на переменах, во внеурочное время), спортивно-массовые мероприятия.

Ведущее место в системе физического воспитания детей принадлежит урокам физической культуры.

В классах, где обучаются дети с ЗПР, игра является естественной потребностью не только младших школьников, но и детей среднего школьного возраста. Поэтому, необходимо в каждый традиционный урок включить компонент коррекционно-развивающей игры, соотнеся его с изучаемой темой. Игра на уроках физической культуры повышает у учащихся интерес к изучению предмета, помогает ребятам понять, где и как на практике можно использовать полученные знания. Кроме того, что игры вызывают интерес, они имеют и ряд других преимуществ, а именно: предполагают высокий уровень самостоятельности учащихся, требуют их активного участия в подготовке и проведении урока, обеспечивают глубокие знания, прочные умения и навыки, формируют ответственное отношение к учебному труду. Следовательно, игра является одним из методов обучения, способствующих формированию и развитию личности. Такая деятельность направлена на развитие каждого ученика, предполагает создание благоприятных условий для проявления его способностей и интересов, т.е. речь идет о гуманизации педагогического процесса, что и является основным требованием времени.

**Коррекционная составляющая**

*В процессе работы на уроках физической культуры создается копилка всевозможных коррекционно-развивающих игр, которые могут применяться на любом уроке, несколько видоизменяясь и концентрируя внимание на изучаемой теме.*

***Тематическое планирование 2 класс (3 часа в неделю)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 2 |
| **Базовая часть**  | 90 |
| 1 | Знания о физической культуре | 4 |
| 2 | Физическое совершенствование: |
| гимнастика с основами акробатики | 31 |
| легкая атлетика | 28 |
| подвижные игры | 27 |
| 3 | **Вариативная часть**   | 12 |
| Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола | 12 |
| **Всего часов** | 102 |

***Тематическое планирование 3 класс (3 часа в неделю)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 3 |
| **Базовая часть**  | 82 |
| 1 | Знания о физической культуре | 4 |
| 2 | Физическое совершенствование: |
| гимнастика с основами акробатики | 29 |
| легкая атлетика | 24 |
| подвижные игры | 22 |
| 3 | **Вариативная часть**   | 20 |
| Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола | 20 |
| **Всего часов** | 102 |

***Тематическое планирование 4 класс (3 часа в неделю)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 3 |
| **Базовая часть**  | 81 |
| 1 | Знания о физической культуре | 5 |
| 2 | Физическое совершенствование: |
| гимнастика с основами акробатики | 30 |
| легкая атлетика | 23 |
| подвижные игры | 23 |
| 3 | **Вариативная часть**   | 21 |
| Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола | 21 |
| **Всего часов** | 102 |

**II. Содержание учебного предмета**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Виды деятельности обучающихся |
| ***Базовая часть*** |
| 1 | **Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Понятие о физической культуре | *Определять* и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми |
| 1.2 | Основные способы передвижения человека | *Выявлять* различие в основных способах передвижения человека. |
| 1.3 | Возникновение физической культуры у древних людей | *Пересказывать* тексты по истории физической культуры. *Анализировать* причины возникновения физической культуры |
| 1.4 | Физические упражнения | *Различать* упражнения по воздействию на различные группы мышц |
| 1.5 | Физические качества человека | *Давать характеристику* основных физических качеств |
| 2 | **Физическое совершенствование:** |
| 2.1 | **Гимнастика с основами акробатики** |
| 2.1.1 | Организующие команды и приемы | *Уметь:* выполнять строевые команды *Осваивать* универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений*Различать и выполнять* строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». |
| 2.1.2 | Акробатические упражнения | *Уметь:* выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации*Описывать* технику разучиваемых акробатических упражнений*Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций*Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений*Выявлять* характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений |
| 2.1.3 | Снарядная гимнастика | *Уметь:* лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.*Описывать* технику гимнастических упражнений на снарядах*Осваивать* технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах*Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений*Выявлять* характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений*Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций |
| 2.1.4 | Гимнастические упражнения прикладного характера | *Уметь:* лазать по гимнастическойстенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине*Описывать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности*Осваивать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности*Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности*Выявлять* характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности*Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
| 2.2 | **Легкая атлетика** |
| 2.2.1 | Беговые упражнения | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. *Описывать* технику беговых упражнений*Выявлять* характерные ошибки в технике беговых упражнений*Осваивать технику бега различными способами*Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений*Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений |
| 2.2.2 | Прыжковые упражнения | *Осваивать* технику прыжковых упражнений*Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений*Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений*Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений |
| 2.2.3 | Броски, метание | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении.*Описывать* технику бросков большого набивного мяча.*Осваивать* технику бросков большого набивного мяча.*Соблюдать* правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча.*Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча. |
| 2.3 | **подвижные игры** | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием*Осваивать* универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр*Излагать* правила и условия проведения подвижных игр*Осваивать* двигательные действия составляющие содержание подвижных игр*Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх*Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач*Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности*Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| ***Вариативная часть*** |
| 3 | **Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола** | *Уметь:* владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр*Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр*Осваивать* технические действия из спортивных игр*Моделировать* технические действия в игровой деятельности*Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр*Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |

**Формы организации учебной деятельности обучающихся.**

**Основной формой** организации учебной работы по физическому воспитанию является учебное занятие (урок). Урок физической культуры является для всех учащихся обязательной формой занятий, обеспечивающий необходимый минимум компетенций обучающихся, предусмотренных программой. На уроках учащиеся разучивают комплекс утренней гимнастики, комплекс гимнастики до занятий, физкультминутки, различные физические упражнения, приобщаются к элементам спортивных соревнований.

Уроки физической культуры имеют свои специфические особенности. Они проводятся в спортивном зале, на открытых площадках, стадионах. Уроки физической культуры отличаются большим многообразием двигательных ощущений, воздействующих на организм учащихся, что обязывает учителя осуществлять индивидуальный подход к учащимся.

1.Уроки физической культуры.

2. Внеурочные занятия обучающихся.

3.Физкультурные мероприятия в режиме дня: гимнастика до занятий, физкультминутки, организованные перемены (игры, конкурсы).

4.Внеклассная и внешкольная работа (кружки, секции, дворовые соревнования)

5.Занятия физическими упражнениями дома.

Большое значение имеет внеклассная и внешкольная работа, она содействует углублению и расширению учебной работы по физическому воспитанию и проводится в виде игр, прогулок, экскурсий, походов, занятий в кружках, в форме спортивных развлечений, выступлений и праздников. Особое значение имеют различные формы занятий физическими упражнениями дома, в семье. Это гимнастика по телевидению, видео фильмы, подвижные игры на воздухе, катание на санках, коньках, лыжах, велосипеде и т.д., а также домашних заданий, которые даются на уроках физической культуры.