

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области основная общеобразовательная школа № 9  
города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области*

446218, Самарская область, г. Новокуйбышевск, ул. Ворошилова, д.6

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете

ГБОУ ООШ № 9

протокол № 10 от 04.04.2018 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом №139/1-од от 04.04.2018 г.



***Адаптированная  
рабочая программа  
по физической культуре***

**2018-2019 г.**

## **I. Пояснительная записка**

### **II. Введение**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для начальной школы предназначена для учащихся 1-4 -х классов.

Программа включает четыре раздела:

- «Пояснительная записка», где представлены общая характеристика учебного предмета, курса; сформулированы цели изучения предмета «Физическая культура»; описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета; результаты изучения учебного предмета на нескольких уровнях — личностном, метапредметном и предметном; описание места учебного предмета, курса в учебном плане.
- «Содержание учебного предмета, курса», где представлено изучаемое содержание, объединенное в содержательные блоки.
- «Календарно-тематическое планирование», в котором дан перечень тем курса и число учебных часов, отводимых на изучение каждой темы, представлена характеристика основного содержания тем и основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий).
- «Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса», где дается характеристика необходимых средств обучения и учебного оборудования, обеспечивающих результативность преподавания предмета «Физическая культура» в современной школе.

Программа составлена на основе Фундаментального ядра содержания начального общего образования и требований к результатам начального общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования второго поколения. В ней также учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для начального общего образования.

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

40. Закон РФ «Об образовании»;
41. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
42. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
43. Планируемые результаты начального общего образования;
44. Примерные программы начального общего образования по учебным предметам. Физическая культура 1 – 4 классы;
45. Федеральный перечень учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы начального общего образования;
46. Авторская программа по физической культуре А.П.Матвеева, 2011 год, рекомендованная Министерством образования и науки РФ, 2011г;
- 8 Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта (Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 г. N 986 г. Москва);
49. СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 29.12.2010 г. №189);
50. Основная образовательная программа начального общего образования ГБОУ ООШ № 19.

Календарно-тематический план ориентирован на использование учебника, принадлежащего системе учебников А.П.Матвеева «Физическая культура», содержание которых соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования:

Учебники:

**Учебники:**

1. Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев ; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования ; изд-во «Просвещение». – М. : Просвещение, 2012.
2. Матвеев, А. П. Физическая культура. 2 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев ; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования ; изд-во «Просвещение». – М. : Просвещение, 2012.
3. Матвеев, А. П. Физическая культура. 3 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев ; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования ; изд-во «Просвещение». – М. : Просвещение, 2012.
4. Матвеев, А. П. Физическая культура. 4 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев ; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования ; изд-во «Просвещение». – М. : Просвещение, 2012.

**Методические пособия:**

1. Матвеев, А. П. Физическая культура. 1–4 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2011.
2. Матвеев, А. П. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы / А. П. Матвеев. – 5-е изд. – М. : Просвещение, 2011г

## ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Целями** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация целей учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

В авторскую программу А. П. Матвеева внесены следующие коррективы:

- изменилось количество часов, которые выделяются на изучение тем (т.к. составитель авторской программы Матвеев А.П. предоставил возможность учителям самостоятельно распределить данные часы по темам);

- в связи с тем, что есть учащиеся, имеющие ограниченные физические возможности, в программу внесены дополнительные уроки теоретической и практической направленности по включению их в процесс физической подготовки; для учащихся подготовительной и специальной групп здоровья были снижены нормативы, разработаны специальные упражнения для укрепления здоровья.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все учащиеся лица в зависимости от состояния здоровья распределяются на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую.

**К основной медицинской группе** для занятий физической культурой относят учащихся без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, благоприятным типом реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем ФП, соответствующим возрасту и полу.

Занятия физической культурой учащихся основной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания в полном объеме; разрешено посещение спортивных секций, участие в соревнованиях, подготовка и сдача нормативов физической подготовки соответственно возрасту, сдача практической части экзамена по предмету «Физическая культура». Учащимся основной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом.

**К подготовительной медицинской группе** для занятий физической культурой относят учащихся:

- без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, благоприятным типом реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем ФП, не соответствующим возрасту и полу;
- с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, удовлетворительным или неблагоприятным типом реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку;
- часто болеющих (3 и более раз в год);
- рекомендован перевод из основной медицинской группы после перенесенных заболеваний, травм и окончания сроков освобождения от занятий физической культурой на период, определяемый индивидуально медицинским учреждением.

Занятия физической культурой учащихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок, при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов физической подготовки соответственно возрасту, посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок.

Физкультурно-оздоровительная работа с учащимися подготовительной группы проводится с учетом заключения врача.

**К специальной медицинской группе** относятся учащиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы.

К подгруппе «А» специальной медицинской группы относятся учащиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу.

К подгруппе «Б» специальной медицинской группы относятся учащиеся с патологическими отклонениями (необратимыми заболеваниями).

Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Занятия физической культурой с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе «Б» проводятся в медицинском учреждении (детская поликлиника, врачебно-физкультурный диспансер и др.) по ЛФК в соответствии с установленными нормативами и предоставлением в гимназию справки установленного образца.

Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к **специальной медицинской группе**, являются:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- повышение иммунологической реактивности и сопротивляемости организма как средств борьбы с аллергизацией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции;
- формирование правильной осанки, а при необходимости — ее коррекции;
- обучение рациональному дыханию;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и внедрение их в режим дня учащихся;
- создание предпосылок, необходимых для будущей трудовой деятельности учащихся.

Рабочая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на 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;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета, курса.**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции)

выражаются в метапредметных результат образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА**

### **1 класс**

#### **Личностные результаты**

- формирование внутренней позиции школьника;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.

#### **Метапредметные результаты**

##### **Регулятивные**

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.

### **Познавательные**

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий;
- выражать творческое отношение к выполнению упражнений.

### **Коммуникативные**

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия.

## **Предметные**

*Учащиеся научатся:*

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- 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
- демонстрировать уровень физической подготовленности

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- изменять направления и скорость движения различными способам;
- составлению и соблюдению режима дня и соблюдению личной гигиены;
- составлению комплексов утренней зарядки;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 1).

## КРИТЕРИИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 1 КЛАССА (7-9 лет)

Возраст лет	Уровень подготовленности					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Общая выносливость. Бег 1000 метров ( минуты и секунды)						
7	5.45 и ниже	5.46-7.45	7.46 и выше	6.00 и ниже	6.01-8.00	8.01 и выше
8	5.30 и ниже	5.31-7.30	7.31 и выше	5.50 и ниже	5.51-7.50	7.51 и выше
9	5.15 и ниже	5.16-7.15	7.16 и выше	5.40 и ниже	5.41-7.40	7.41 и выше
Силовая выносливость. Подтягивание						
7	4 и выше	2-3	1 и ниже	13 и выше	7-12	6 и ниже
8	5 и выше	3-4	2 и ниже	14 и выше	8-13	7 и ниже
9	6 и выше	3-5	2 и ниже	14 и выше	8-13	7 и ниже
Динамическая сила. Прыжок в длину с места ( сантиметры)						
7	140 и выше	139-110	109 и ниже	130 и выше	129-100	99 и ниже
8	150 и выше	149-120	119 и ниже	138 и выше	137-108	107 и ниже
9	160 и выше	159-130	129 и ниже	146 и выше	145-116	115 и ниже
Скоростная выносливость. Бег 30 метров ( секунды)						
7	6.1 и ниже	6.2 -7.3	7.4 и выше	6.3 и ниже	6.4 –7.5	7.6 и выше
8	5.9 и ниже	6.0 – 7.0	7.1 и выше	6.2 и ниже	6.3-7.4	7.5 и выше
9	5.6 и ниже	5.7 -6.7	6.8 и выше	6.1 и ниже	6.0-7.3	7.4 и выше

### 2 класс.

#### Личностные результаты

- 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 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.

#### Метапредметные результаты

##### Регулятивные

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;



- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

### **Познавательные**

- формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме;
- отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе;
- формирование действия моделирования;
- осмысление самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осознание важности физической нагрузки для развития основных физических качеств;
- осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;
- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

### **Коммуникативные**

- рассказывать о зарождении древних Олимпийских игр;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

### **Предметные**

*Учащиеся научатся:*

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- правилам выполнения закаливающих процедур,
- общим правилам определения уровня развития физических качеств;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 2).

#### КРИТЕРИИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 2 КЛАССА (7-9 лет)

Возраст лет	Уровень подготовленности					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Общая выносливость. Бег 1000 метров ( минуты и секунды)						
7	5.45 и ниже	5.46-7.45	7.46 и выше	6.00 и ниже	6.01-8.00	8.01 и выше
8	5.30 и ниже	5.31-7.30	7.31 и выше	5.50 и ниже	5.51-7.50	7.51 и выше
9	5.15 и ниже	5.16-7.15	7.16 и выше	5.40 и ниже	5.41-7.40	7.41 и выше
Силовая выносливость. Подтягивание						
7	4 и выше	2-3	1 и ниже	13 и выше	7-12	6 и ниже
8	5 и выше	3-4	2 и ниже	14 и выше	8-13	7 и ниже
9	6 и выше	3-5	2 и ниже	14 и выше	8-13	7 и ниже
Силовая выносливость. Подъем туловища за 30 сек						
7	4 и выше	2-3	1 и ниже	13 и выше	7-12	6 и ниже
8	5 и выше	3-4	2 и ниже	14 и выше	8-13	7 и ниже
9	6 и выше	3-5	2 и ниже	14 и выше	8-13	7 и ниже
Динамическая сила. Прыжок в длину с места ( сантиметры)						
7	140 и выше	139-110	109 и ниже	130 и выше	129-100	99 и ниже
8	150 и выше	149-120	119 и ниже	138 и выше	137-108	107 и ниже
9	160 и выше	159-130	129 и ниже	146 и выше	145-116	115 и ниже
Скоростная выносливость. Бег 30 метров ( секунды)						
7	6.1 и ниже	6.2 -7.3	7.4 и выше	6.3 и ниже	6.4 –7.5	7.6 и выше
8	5.9 и ниже	6.0 – 7.0	7.1 и выше	6.2 и ниже	6.3-7.4	7.5 и выше
9	5.6 и ниже	5.7 -6.7	6.8 и выше	6.1 и ниже	6.0-7.3	7.4 и выше

#### 3 класс.

#### Личностные результаты

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаляющих процедур.
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные**

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.
- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

#### **Познавательные**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- проводить водные закаливающие процедуры (обливание под душем)
- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

#### **Коммуникативные**

- рассказывать о физической культуре и ее содержании у народов древней Руси, о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных, об особенностях игры футбол, баскетбол, волейбол
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

## Предметные

*Учащиеся научатся:*

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем).

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 3).

*Таблица 3*

### КРИТЕРИИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 3 КЛАССА (9-11 лет)

Возраст лет	Уровень подготовленности					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Общая выносливость. Бег 1000 метров ( минуты и секунды)						
9	5.15 и ниже	5.16-7.15	7.16 и выше	5.40 и ниже	5.41-7.40	7.41 и выше
10	5.00 и ниже	5.01-7.00	7.01 и выше	5.30 и ниже	5.31-7.30	7.31 и выше
11	4.45 и ниже	4.46-6.45	6.46 и выше	5.20 и ниже	5.21-7.20	7.21 и выше
Силовая выносливость. Подтягивание						
9	6 и выше	3-5	2 и ниже	14 и выше	8-13	7 и ниже
10	7 и выше	4-6	3 и ниже	15 и выше	9-14	8 и ниже
11	8 и выше	4-7	3 и ниже	16 и выше	10-15	9 и ниже
Динамическая сила. Прыжок в длину с места ( сантиметры)						
9	160 и	159-130	129 и ниже	146 и выше	145-116	115 и ниже

	выше					
10	170 и выше	169-140	139 и ниже	154 и выше	153-124	123 и ниже
11	180 и выше	179-150	149 и ниже	162 и выше	161-132	131 и ниже
Скоростная выносливость. Бег 30 метров ( секунды)						
9	5.6 и ниже	5.7 -6.7	6.8 и выше	6.1 и ниже	6.0-7.3	7.4 и выше
10	5.5 и ниже	5.6 -6.5	6.6 и выше	6.0 и ниже	5.9-7.2	7.3 и выше
11	5.4 и ниже	5.5 -6.4	6.5 и выше	5.9 и ниже	5.8-7.1	7.2и выше

#### 4 класс

##### Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

##### Метапредметные результаты

###### Регулятивные

- овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- формировать умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- формировать способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять цель учебной деятельности и пути ее достижения;
- адекватно оценивать собственное поведение.

## **Познавательные**

- формировать умение планировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- осуществлять поиск средств достижения цели и задачи учебной деятельности;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## **Коммуникативные**

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,
- адекватно оценивать поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

## **Предметные**

### *Учащиеся научатся:*

- характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах 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, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное 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.

Учащиеся получают возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и военной деятельностью;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- 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;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять, передвижения на лыжах;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 4).

Таблица 4

КРИТЕРИИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 4 КЛАССА (9-12 лет)

Возраст лет	Уровень подготовленности					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Общая выносливость. Бег 1000 метров ( минуты и секунды)						
9	5.15 и ниже	5.16-7.15	7.16 и выше	5.40 и ниже	5.41-7.40	7.41 и выше
10	5.00 и ниже	5.01-7.00	7.01 и выше	5.30 и ниже	5.31-7.30	7.31 и выше
11	4.45 и ниже	4.46-6.45	6.46 и выше	5.20 и ниже	5.21-7.20	7.21 и выше
12	4.30 и ниже	4.31-6.30	6.31 и выше	5.10 и ниже	5.11-7.10	7.11 и выше
Силовая выносливость. Подтягивание						
9	6 и выше	3-5	2 и ниже	14 и выше	8-13	7 и ниже
10	7 и выше	4-6	3 и ниже	15 и выше	9-14	8 и ниже
11	8 и выше	4-7	3 и ниже	16 и выше	10-15	9 и ниже
12	9 и выше	5-8	4 и ниже	17 и выше	11-16	10 и ниже
Динамическая сила. Прыжок в длину с места ( сантиметры)						
9	160 и выше	159-130	129 и ниже	146 и выше	145-116	115 и ниже

10	170 и выше	169-140	139 и ниже	154 и выше	153-124	123 и ниже
11	180 и выше	179-150	149 и ниже	162 и выше	161-132	131 и ниже
12	190 и выше	189-160	159 и ниже	170 и выше	169-140	139 и ниже
Скоростная выносливость. Бег 30 метров ( секунды)						
9	5.6 и ниже	5.7 -6.7	6.8 и выше	6.1 и ниже	6.0-7.3	7.4 и выше
10	5.5 и ниже	5.6 -6.5	6.6 и выше	6.0 и ниже	5.9-7.2	7.3 и выше
11	5.4 и ниже	5.5 -6.4	6.5 и выше	5.9 и ниже	5.8-7.1	7.2и выше
12	5.3 и ниже	5.4 -6.3	6.4 и выше	5.8 и ниже	5.7-6.9	7.0 и выше

Нормативы сдают все учащиеся с учётом состояния здоровья и физическим развитием.

### **Особенности оценивания учащихся в зависимости от состояния здоровья.**

1. Все учащиеся, независимо от их состояния здоровья и медицинской группы, должны иметь четвертные (полугодовые), годовые, итоговые отметки по физической культуре.
2. В исключительных случаях неаттестованными могут быть учащиеся в случае отсутствия необходимого количества отметок при условии пропуска ими более 2/3 учебного времени.
3. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной группе, оцениваются на основе стандартных критериев оценивания обучающегося на уроках физической культуры, отраженных в рабочих программах учителей.
4. Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, осуществляется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны по медицинским показаниям.

### **Оценивание учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к основной или подготовительной группе, но временно освобожденных от занятий физической культурой (на данный урок, на непродолжительное время после болезни).**

1. Все учащиеся, освобождённые от физических нагрузок, находятся в помещении спортивного зала или на стадионе под наблюдением учителя физической культуры.
2. Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий для этих учащихся на предстоящий урок. Возможно оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также выполнение упражнений, не требующих физической нагрузки. Оценивание в этом случае происходит на уроке.
3. Если учащийся не может выполнять физические упражнения, то перед началом урока он получает от учителя задание по изучению теоретического материала, самостоятельно изучает его, а в конце урока отвечает на вопросы учителя и получает отметку.

### **Оценивание учащихся, освобожденных от занятий физической культурой на длительное время (четверть, полугодие, год) или учащихся со специальной медицинской группой «А» при невозможности организации отдельных занятий для этой группы.**



1. Учащиеся присутствуют на уроках, но не выполняют практических заданий, сдают только теоретический материал.
2. Возможны следующие формы освоения теоретического материала:
  - изучение теоретических вопросов по учебнику с последующим собеседованием по изученному материалу;
  - выполнение проектно-исследовательских и творческих работ (учебные исследования, рефераты, создание видеофильмов, презентаций, буклетов, бюллетеней, газет, альманахов спортивно-оздоровительной направленности) в соответствии с обязательным минимумом содержания основных образовательных программ.
3. Изучение теоретического материала и выполнение проектно-исследовательских работ оценивается учителем по пятибалльной системе.
4. Если в расписании физическая культура стоит первым или последним уроком, то ученик (по предварительному согласованию с учителем и письменному согласованию с родителями (законными представителями)) может эти уроки не посещать, самостоятельно осваивая теоретический материал с последующим отчетом учителю.

Перевод из специальной в подготовительную группу, а затем в основную должен производиться совместно врачом и учителем — при условии положительных результатов, полученных во время занятий в предыдущей группе

### МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение физической культуры в 3 классе отводится 0,5 часа в неделю, в год 17 часов

Учебный процесс в ГБОУ ООШ № 19 осуществляется по триместрам, поэтому изучение предмета «Физическая культура» будет проходить в следующем режиме:

Предмет	Количество часов в				
	неделю	триместр			год
		I	II	III	
Физическая культура	0,5	5	6	6	17

### III. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

#### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Что такое физические упражнения, их отличия от естественных движений; представления об основных физических качествах: силе, быстроте, выносливости, гибкости, ловкости и координации движений, об измерении уровня развития основных физических качеств.

**Из истории физической культуры.** История зарождения древних Олимпийских игр; история возникновения первых спортивных соревнований; появление мяча, упражнений и игр с мячом.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

#### **Способы физической деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, развития мышц туловища и основных физических качеств, упражнений, развивающих быстроту, равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

#### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** *Организующие команды и приемы.* Повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение в две шеренги, в две шеренги и колонны; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали», «противоходом».

*Акробатические упражнения.* Из положения лежа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях; кувырок назад в группировке.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, упражнения на низкой перекладине: вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, с завесом одной или двумя ногами.

**Легкая атлетика.** Низкий старт с последующим ускорением, бег с изменением темпа; челночный бег 3 × 10 м.

*Прыжковые упражнения:* прыжки с поворотом на 180° и 360°; прыжок в высоту с прямого разбега.

*Броски:* броски набивного мяча (1 кг) снизу из положения стоя и в седе.

*Метание:* метание малого мяча или мешочка из-за головы на дальность.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах: попеременным двухшажным и одновременным одношажным и двухшажным ходом; спуски с горки; подъемы «лесенкой» и «елочкой»; торможение «плугом».

**Подвижные и спортивные игры.**

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

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

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы; ведение мяча правой и левой ногой с остановками по сигналу, с обводкой стоек. Игры «Метко в цель», «Бросок ногой».

*Баскетбол:* передвижение по площадке в стойке баскетболиста, приставным шагом правым и левым боком, остановка в шаге и прыжком; ведение мяча с остановкой по сигналу и с последующей передачей или броском.

*Волейбол:* нижняя подача, подбрасывание мяча на определенную высоту и бросок мяча на заданное расстояние.

**Общеразвивающие упражнения** (на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; на материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости).

#### IV. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение учебного предмета «Физическая культура»

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое кол-во	Примечания
1	Стандарт начального общего образования	Д	Стандарт начального общего образования и примерные программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета начальных классов
	Бревно напольное	Д	
	Козёл гимнастический	Д	
	Перекладина гимнастическая	Д	
	Стенка гимнастическая	П	
	Скамейка гимнастическая	П	

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое кол-во	Примечания
	Мячи: набивные мяч малый (теннисный) мяч малый (мягкий) Мячи баскетбольные волейбольные футбольные	Ф	
	Палка гимнастическая	Ф	
	Скакалка детская	Ф	
	Мат гимнастический	Ф	
	Кегли	П	
	Обруч пластиковый детский		
	Флажки разметочные с опорой	Р	
	Лента финишная	Д	
	Рулетка измерительная	Д	
	Волейбольная стойка универсальная	Д	
	Сетка волейбольная	Д	
	Аптечка	Д	

Для характеристики количественных показателей используются следующие символические обозначения:

**Д** – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев), буквой Д также обозначается все оборудование, необходимое в единственном экземпляре;

**Р** – полный комплект (исходя из реальной наполняемости класса), для школ с наполняемостью классов свыше 25 человек при комплектовании кабинета средствами ИКТ рекомендуется исходить из 15 рабочих мест учащихся;

**Ф** – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух учащихся),

**П** – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько учащихся (5-7 экз)

## Физическая культура Календарно-тематическое планирование

№	Название раздела или темы	Количество часов на изучение темы	Темы урока		Количество часов на изучение	Примерная дата проведения урока		Характеристика деятельности ученика	Планируемые результаты			
			№ урока	Название		т р и м е с т р	ч и с л о		Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
	Знания по физической культуре  Физическое совершенство	0,5	1	Вводный урок. Беседа о ТБ на уроках.				Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и лобпоже-	Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать	Рассказывать о требованиях, применяемых на уроках физкультуры, выполнять строевые упражнения	Служать и дружелюбно относиться к окружающим
			2	Строевые упражнения, повороты на месте. ОРУ. Подвижные игры.								
		16,5	3	Строевые упражнения, повороты на месте. ОРУ. Подвижные	0,5							

