

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Башкирская средняя общеобразовательная школа»

«Принято»

на заседании

Педагогического совета

Протокол № 1

«30» 08 2016г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

Анкудинов А.А. 

«31» 08 2016г.

«Утверждаю»

Директор ОУ

Павличенко О.А. 

«31» 08 2016г.



**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
для 1-4 классов**

Составитель: Бабицына Л.И.
учитель начальных классов
Латышева М.А.
учитель начальных классов
Матвеева Н.В.
учитель начальных классов

с. Башкирское

2016 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования») и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год. Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;

обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;

обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности

Общая характеристика учебного предмета.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- 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 меж предметных 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 занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Место предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры 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 мета предметных результат образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся по физической культуре являются:

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

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

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

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 укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаляющих процедур.

Выпускник получит возможность для формирования:

- 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..

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- *продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминутки;*
 - *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 универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- 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;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Выпускник получит возможность научиться:

- *осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;*
- *свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;*
- *сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;*
- *устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Выпускник получит возможность научиться:

- *выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;*
- *задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;*
- *понимать действия партнёра в игровой ситуации.*

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных, подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

ученик научится:

Раздел «Знания о физической культуре»

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
-организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); -соблюдать правила поведения и предупреждения	характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, для укрепления здоровья; -организовывать места занятий физическими упражнениями и	-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней гимнастики, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр,	-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней гимнастики, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр,

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<p>травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p>-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;</p> <p>-характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;</p> <p>-раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;</p> <p>-характеризовать основные физические качества и различать их между собой.</p>	<p>подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;</p> <p>-раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;</p> <p>-организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;</p> <p>- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;</p> <p>-ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества и различать их между собой;</p> <p>-организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<p>-организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;</p> <p>-измерять показатели физического развития и физической подготовленности;</p> <p>-вести систематические наблюдения за их динамикой;</p> <p>-отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с</p>	<p>-Организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении</p>	<p>-отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;</p> <p>-организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха, соблюдать правила взаимодействия с игроками.</p>	<p>-отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;</p> <p>-организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха, соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <p>-измерять показатели здоровья физического развития и физической подготовленности,</p>

изученными правилами.			вести систематические наблюдения за их динамикой.
-----------------------	--	--	---

Раздел «Физическое совершенствование»

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<p align="center">-Оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса; -выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств; -выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); -выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно); -выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма); -выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.</p>	<p align="center">-Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств; -Выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; -выполнять организующие строевые команды и приемы; -выполнять легкоатлетические упражнения -выполнять акробатические упражнения; -выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>	<p align="center">-Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств; -Выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; -выполнять организующие строевые команды и приемы; -выполнять легкоатлетические упражнения -выполнять акробатические упражнения; упражнения на гимнастическом бревне; -выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>	<p align="center">-Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств; -Выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; -выполнять организующие строевые команды и приемы; -выполнять легкоатлетические упражнения -выполнять акробатические упражнения; упражнения на гимнастическом бревне; выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>

В процессе обучения ученик получит возможность научиться:

Раздел «Знания о физической культуре»

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<p><i>-планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего</i></p>	<p><i>-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение физкультурминутки и</i></p>	<p><i>-ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества и различать их между собой;</i></p>	<p><i>-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; -характеризовать роль и значение</i></p>

<i>1 класс</i>	<i>2 класс</i>	<i>3 класс</i>	<i>4 класс</i>
здоровья, физического развития и физической подготовленности; -выявлять связь физической культуры с трудом.	физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие основных систем организма; -раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; -ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества и различать их между собой; -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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.	-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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.	режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

<i>1 класс</i>	<i>2 класс</i>	<i>3 класс</i>	<i>4 класс</i>
-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий; -целенаправленно	-отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; -организовывать и проводить подвижные	-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов	-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<p>отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.</p>	<p>игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <p>-отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;</p> <p>-организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <p>-измерять показатели физического развития и физической подготовленности, вести наблюдение за их динамикой;</p> <p>-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</p> <p>-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p> <p>-выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p> <p>-измерять показатели физического развития</p>	<p>наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p>-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p> <p>-измерять показатели физического развития и физической подготовленности, вести систематические наблюдения за их динамикой;</p> <p>-выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>	<p>наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p>-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p> <p>-выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>

<i>1 класс</i>	<i>2 класс</i>	<i>3 класс</i>	<i>4 класс</i>
	<i>и физической подготовленности.</i>		

Раздел «Физическое совершенствование»

<i>1 класс</i>	<i>2 класс</i>	<i>3 класс</i>	<i>4 класс</i>
<p><i>-фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</i></p> <p><i>-выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;</i></p> <p><i>-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</i></p> <p><i>-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;</i></p> <p><i>-играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;</i></p> <p><i>-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</i></p>	<p><i>-выполнять гимнастические упражнения на снарядах;</i></p> <p><i>-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</i></p> <p><i>-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</i></p> <p><i>-играть в баскетбол и волейбол по упрощённым правилам.</i></p>	<p><i>-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</i></p> <p><i>-выполнять гимнастические упражнения на снарядах;</i></p> <p><i>-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</i></p> <p><i>-играть в баскетбол и волейбол по упрощённым правилам; выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъемов, торможения</i></p> <p><i>-оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</i></p>	<p><i>-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</i></p> <p><i>-выполнять гимнастические упражнения на снарядах;</i></p> <p><i>-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</i></p> <p><i>-играть в баскетбол и волейбол по упрощённым правилам</i></p> <p><i>-выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъемов, торможения;</i></p> <p><i>-оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</i></p>

Содержание учебного курса

1 класс.

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

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

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Точно в цель», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»)

Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Займи свое место», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Котел», «Охотники и утки», «Вышибалы через сетку», «Колдунчики»

На материале раздела «Спортивные игры»:

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью). Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физической культуры

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

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.

Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Гимнастическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

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 лёгкой 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:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№	Вид программного материала	Количество часов			
		1 кл	2 кл	3 кл	4 кл
1	Основы знаний о физической культуре	5	4	4	5
2	Подвижные и спортивные игры	29	27	25	30

3	Гимнастика с элементами акробатики	28	31	28	30
4	Легкая атлетика	25	28	25	23
5	Лыжная подготовка	12	12	20	14
	ИТОГО:	99	102	102	102

Система оценки достижения планируемых результатов. Критерии оценивания

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение отметки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Отметка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Отметка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Отметка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Отметка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Медицинской группы «А» *отметка* за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту. для обучающихся специальной медицинской группы «А» соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования на основе современных научных данных и большого практического опыта, с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура».

Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся и для каждого класса составлен по принципу постепенного перехода от легкого к более трудному. Значительная часть разделов программы повторяется из года в год с постепенным усложнением учебного материала. Такая концентричность является положительной: она способствует лучшему усвоению изучаемого материала, детальному овладению техникой выполнения физических упражнений, а приобретаемые в процессе выполнения упражнений навыки не только закрепляются, но и продолжают совершенствоваться. Концентричность в построении программы позволяет обеспечивать последовательность и преемственность в обучении.

Программой предусмотрено выполнение некоторых упражнений на результат, но это не в целях учета успеваемости, а с целью предоставления обучающимся возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими достижениями, а учителю определить их уровень физической

	через скакалку (кол-во раз/мин.)	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	00	0	0
	Отжимания (кол-во раз)	0			3	0		6	4	2
					0			4	1	
	Подтягивания (кол-во раз)									
	Метание т/м (м)	5	2	0	8	5	2	1	8	5
		2	0		5	2	0	8	5	2

0	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	3	1	9	5	3	1	8	5	3
		8	6	4	0	8	6	3	0	8
1	Приседания (кол-во раз/мин)	0	8	6	2	0	8	4	2	0
		8	6	4	0	8	6	2	0	8

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках

Учебно-методический комплекс

/п	Наименование объектов и средств материально- технического оснащения	Необх одимое количество Начал ьная школа	Примечание
.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д	Стандарт начального общего образования по физической культуре, примерные программы.
.2	Примерные рабочие программы по учебным предметам. Физическая культура. 1 – 4 классы	Д	
.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	В составе библиотечного фонда
	В.И.Лях. Физическая культура.	К	В составе

.4	1 – 4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно – наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1 – 4 классы.		библиотечного фонда
.	Демонстрационные учебные пособия		
.1	2 Таблицы по стандартам физической подготовленности	Д	
.2	2 Плакаты методические	Д	Комплексы плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим упражнениям
	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
.1	Стенка гимнастическая	Д	
.2	Скамейка гимнастическая	Д	
.3	Маты гимнастические	Д	
.5	Скакалка гимнастическая	К	
.6	Обруч гимнастический	К	
	Легкая атлетика		
.7	Планка для прыжков в высоту	Д	
.8	Стойка для прыжков в высоту	Д	
.9	Рулетка измерительная	Д	
	Подвижные и спортивные игры		
.10	3 Мячи баскетбольные	Г	
.11	3 Мячи футбольные	Г	
.12	3 Мячи волейбольные	Г	
.13	3 Средства первой помощи		
.14	3 Аптечка медицинская		

Д – демонстрационный экземпляр К – комплект на каждого учащегося

Г – комплект, необходимый для работы в группах

