



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Бутурлиновская средняя общеобразовательная школа Бутурлиновского муниципального района Воронежской области
397505, Воронежская обл., г.Бутурлиновка, ул. Дорожная, 71 тел.:(47361)2-83-30, 2-83-31,
эл. адрес: but-school@mail.ru

РАССМОТРЕНО
Протокол №1 Заседания
МО учителей начальных
классов
от 26.08 2019г.
 Устименко Ю.А.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР
 Кочура А.В.
от 30.08 2019г.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 136
от 30.08.2019г.
Директор школы
С.В.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс) начальное общее 1-4 класс
(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

2019-2020 учебный год

Количество часов 261 ч, в неделю: в 1 классе в 1 четверти – 1 ч, во 2-4 четвертях – 2 часа, во 2-4 классах – 2 часа

Учителя: Капустянский В.С., Сизинцев В.В.

Программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011)

г. Бутурлиновка 2019 г.

АННОТАЦИЯ

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе ФГОС НОО (Утвержден приказом Минобрнауки России от 06.10.2009г. №373 (в ред. Приказов Минобр науки России от 26.11.2010 №1241, от 22.09.2011 №2357, от 18.12.2012 №1060, от 29.12.2014 №1643, от 18.05.2015 №507, от 31.12.2015 №1576), Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, на основе Примерной программы начального общего образования по физической культуре, с учетом авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011)

Рабочая программа ориентирована на учебник

Порядковый номер учебника в Федеральном перечне	Автор/Авторский коллектив	Название учебника	Класс	Издатель учебника	Нормативный документ
1.1.7.1.3.1	Лях В.И	Физическая культура	1-4	Просвещение	приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»; приказов Министерства образования и науки РФ «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования», утвержденных приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253, от 08.06.2015г. № 576; от 14.08.2015 г. № 825; от 28.12.2015 г. № 1529; от 26.01.2016 г. № 38; от 21.04. 2016 г. № 459

Программа составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2014, примерной программы начального общего образования по физической культуре УМК «Школа России» М: Просвещение 2009г; допущенной Министерством образования и науки РФ, междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий» (подпрограмм «Формирование ИКТ-компетентности обучающихся», «Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности»), программы воспитания и социализации обучающихся на ступени начального общего образования.

Является частью подготовки в предметной области «физическая культура», и ее освоение должно обеспечить укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому,

нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формированию первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Актуальность программы в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, направлена на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и координационных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
9. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Курс рассчитан на 261 ч: в 1 классе — 57 ч (в сентябре-октябре 1 ч в неделю, в ноябре-мае 2 ч в неделю, во 2 классе — 68 ч (2 ч в неделю), в 3 классе — 68 ч (2 ч в неделю), в 4 классе — 68 ч (2 ч в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Обучающийся 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 получит возможность научиться

-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)

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся 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 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

-вести тетрадь по физической -сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

Физическое совершенствование

Обучающийся 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 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;

плавать, в том числе спортивными способами;

выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
Бег 30 метров	секунд	6,1	6,9	7,1	6,6	7,4	7,6
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см	140	115	100	130	110	90
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	кол-во раз	12	6	4	10	5	3

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
Бег 30 метров	секунд	5,4	7,0	7,2	5,6	7,2	7,4
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см	150	125	110	140	120	105
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	4	2	1	-	-	-
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	40	38	36	38	36	34
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	70	60	50	80	70	60

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3 КЛАССА

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег 30 метров	секунд	5,1	6,6	6,8	5,3	6,7	7,0
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см	160	130	120	150	130	115
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	5	3	2	-	-	-
Отжимания от пола	кол-во раз	15	10	6	10	6	3
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	42	40	38	40	38	36
Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)	кол-во раз	6	4	2	5	3	1
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	80	70	60	90	80	70

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4 КЛАССА

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег 30 метров	секунд	5,0	6,5	6,7	5,2	6,6	6,8
Бег 1000 метров	минсек	5:50	6:10	6:50	6:10	6:30	6:50
Прыжок в длину с места	см	165	140	130	155	135	125
Прыжок в высоту способом перешагивания	см	90	85	80	80	75	70
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	6	4	3	-	-	-
Отжимания от пола	кол-во раз	16	11	7	11	7	3
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	44	42	40	42	40	38
Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)	кол-во раз	7	5	3	6	4	2
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	90	80	70	100	90	80

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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).

Основы физической культуры и здорового образа жизни:

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности. Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы самоконтроля:

Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности. Приемы закаливания. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Спортивно-оздоровительная деятельность (теоретическая часть):

Волейбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика с элементами акробатики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Легкоатлетические упражнения. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

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

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.

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 по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Спортивные игры.

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «точная передача».

Пионербол: освоение подачи и передачи мяча; подвижные игры: «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята»

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «брось — поймай», «выстрел в небо», «охотники и утки».

Подвижные игры.

На материале раздела народные игры:

Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи».

Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожок», «домики», «ворота», «встречный бой», «защита укрепления», «заря».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки», «городки», «горелки», «городок-бегунок», «двенадцать палочек».

2 класс (68 ч).

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

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «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.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Спортивные игры.

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «гонка мячей», «метко в цель», «слалом с мячом», «футбольный бильярд», «бросок ногой».

Пионербол: освоение нападающего броска, специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «волна», «неудобный бросок», «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне».

Подвижные игры

На материале раздела народные игры:

Игры, отражающие отношение человека к природе: «змеяка», «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки», «попрыгунчики-воробушки», «кошки-мышки», «море волнуется».

Игры, отражающие быт русского народа: «корзинки», «каравай», «невод», «охотники и утки», «ловись рыбка».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «жмурки», «игровая», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «ляпка».

3 класс (68ч)

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

Легкая атлетика

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

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.

Спортивные игры.

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».

Пионербол с элементами волейбола: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «не давай мяча водящему», «круговая лапта», «зайцы в огороде», «точный расчет», «лиса и куры», «метко в цель».

Подвижные игры

На материале раздела народные игры:

Игры, отражающие отношение человека к природе: «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо», «совушка», «хромая лиса», «филин и пташки».

Игры, отражающие быт русского народа: «по кочкам и пенечкам», «птицелов», «рыбаки и рыбки», «удочка», «продаем горшки».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «пятнашки», «платочек-летуночек», «считалки», «третий – лишний», «чижик», «чехарда».

4 класс (68 ч)

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

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

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».

Спортивные игры.

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»); подвижные игры: «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».

Пионербол с элементами волейбола: 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»; подвижные игры: «метко в цель», «к своим флажкам», «кто дальше бросит».

Подвижные игры

На материале раздела народные игры:

Игры, отражающие отношение человека к природе: «лягушата», «медведь и медовый пряник», «зайки и ежи», «ящерица», «хромой цыпленок», «оса».

Игры, отражающие быт русского народа: «защита укрепления», «захват флага», «шишки, желуди, орехи».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «кашевары», «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами».

Методы организации урока:

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – использую при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

Поточный - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

Посменный – учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

Индивидуальный – используются в учетных уроках.

Групповой - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

Здоровьесберегающие технологии позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности;

Применение ИКТ на уроках образовательно-предметной и образовательно-познавательной направленности позволяет развивать умение учащихся ориентироваться в информационных потоках окружающего мира в области физической культуры и спорта; овладевать практическими способами работы с информацией; обмениваться информацией с помощью современных технических средств.

Технология проектной деятельности стимулирует самостоятельность учащихся, их стремление к самовыражению, формирует активное отношение к вопросам здорового образа жизни, физкультуры и спорта, сопереживание и сопричастность к нему, развивает коммуникативные качества.

Система оценки достижений учащихся:

Внутренняя оценка предметных и метапредметных результатов обучающихся включает в себя стартовое, текущее (формирующее) и промежуточное (итоговое) оценивание.

Предметом стартового оценивания, которое проводится в начале каждого учебного года, является определение остаточных знаний и умений обучающихся относительно прошедшего учебного года, позволяющего организовать эффективно процесс повторения и определить эффекты от обучения за прошлый учебный год.

Формы стартового оценивания: сдача нормативов

Предметом текущего (формирующего) оценивания является операциональный состав предметных способов действия и универсальные учебные действия для определения проблем и трудностей в освоении предметных способов действия и УУД и планирования работы по ликвидации возникших проблем и трудностей.

Формы текущего оценивания: персонифицированные мониторинговые исследования, уровневые итоговые контрольные работы по физической культуре, включающие проверку сформированности базового уровня (оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник научится») и повышенного уровня оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник получит возможность научиться», проектные и исследовательские работы

Предметом промежуточного (итогового) оценивания на конец учебного года является уровень освоения обучающимися культурных предметных способов и средств действия, а также УУД.

Формы промежуточной (итоговой) аттестации: типовые задания по оценке личностных результатов, итоговые проверочные работы по предмету физическая культура, сдача нормативов

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Вид программного материала	Количество часов			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
2	Легкая атлетика	20	20	20	20
3	Гимнастика с основами акробатики	30	16	16	16
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр	14	32	32	32
	ИТОГО:	57	68	68	68

1 класс

Раздел физической культуры	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
Теоретическая часть	В процессе урока			
Легкая атлетика	5			10 ч
Гимнастика		14		
Подвижные игры с элементами спортивных игр	4		18	4
Итого	9	14	18	16 ч
Итого	57 часов			

2 класс

Раздел физической культуры	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
Теоретическая часть	В процессе урока			
Легкая атлетика	10 ч			10 ч
Гимнастика		16		
Подвижные игры с элементами спортивных игр	8		20	4
Итого	18 ч	14 ч	20 ч	16 ч
Итого	68 часов			

3 класс

Раздел физической культуры	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
Теоретическая часть	В процессе урока			
Легкая атлетика	10 ч			10 ч
Гимнастика		16		
Подвижные игры с элементами спортивных игр	8		20	4
Итого	18 ч	14 ч	20 ч	16 ч
Итого	68 часов			

4 класс

Раздел физической культуры	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
Теоретическая часть	В процессе урока			
Легкая атлетика	10 ч			10 ч
Гимнастика		16		
Подвижные игры с элементами спортивных игр	8		20	4
Итого	18 ч	14 ч	20 ч	16 ч
Итого	68 часов			

**ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

№ п/п	Наименование инвентаря	Кол-во
1	Баул для мячей и спортивного инвентаря	3
2	Бревно гимнастическое	1
3	Бревно напольное длиной 3 м	1
4	Брусья параллельные	1
5	Ворота для мини футбола	1
6	Граната для метания	18
7	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места (ковёр из резиновых гранул)	1
8	Дорожка резиновая для разбега в прыжках	1
9	Канат для лазанья длиной 5 м с консолью	1
10	Канат для перетягивания	1
11	Коврик гимнастический	30
12	Козел гимнастический	1
13	Компрессор для накачивания мячей	1
14	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	1
15	Лыжные комплекты 75 мм ,ботинки, палки алюминиевые	100
16	Мат гимнастический	20
17	Медбол 1 кг ,2 кг , 3 кг	5
18	Мостик гимнастический подкидной	2
19	Мяч баскетбольный	30
20	Мяч волейбольный	30
21	Мяч малый (теннисный)	100
22	Мячи футбольные	50
23	Набор для настольного тенниса (2 ракетки, 3 шарика)	6
24	Набор для бадминтона	20
25	Набор прыжковых тумб 5 шт.	1
26	Обруч гимнастический металлический	50
27	Палка гимнастическая алюминиевая окрашенная	1
28	Рулетка измерительная (10 м 50 м)	2
29	Сетка для волейбола	1
30	Сетка для ворот мини футбола	1
31	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	7
32	Сетка заградительная	2

33	Скакалка гимнастическая	1
34	Скамейка гимнастическая	14
35	Стенка гимнастическая	8
36	Стойка для прыжков с планкой	1
37	Стол 800*600*750	1
38	Стол для н. тенниса всепогодный	2
39	Стол для н. тенниса с колесами	4

Список литературы: комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008, Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» , Лях В.И. Физическая культура Предметная линия учебников Москва «Просвещение» 2014, Дополнительная литература для учителя, Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура», Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников.

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	№п/п Раздела	Раздел	Тема урока	Дата план, факт.			
				4 Класс			
1	1	Лёгкая атлетика (10 часов)	Т/Б на уроках физической культуры. Т/Б лёгкая атлетика. Высокий старт.	В			
				Г			
2	2		Высокий старт, стартовый разгон.	В			
				Г			
3	3		Бег 30 м с высокого старта.	В			
				Г			
4	4		Развитие скоростных способностей.	В			
				Г			
5	5		Развитие скоростной выносливости.	В			
				Г			
6	6		Финальное усилие.	В			
				Г			
7	7		Прыжок в длину с места.	В			
				Г			
8	8		Прыжок в длину с места.	В			
				Г			
9	9		Метание мяча в цель.	В			
				Г			
10	10		Метание мяча в цель.	В			
		Г					
11	1	Спортивные игры (8 часов)	Т/Б во время занятий спортивными играми. Ведение мяча.	В			
				Г			
12	2		Ведение мяча на месте и в движении.	В			
				Г			
13	3		Ведение мяча с изменением направления.	В			
				Г			
14	4		Ловля и передача мяча на месте и в движении.	В			
				Г			
15	5		Ловля и передача мяча на месте и в движении.	В			
				Г			
16	6		Ловля и передача мяча в парах.	В			
				Г			
17	7		Бросок баскетбольного мяча в кольцо.	В			
				Г			
18	8		Бросок баскетбольного мяча в кольцо.	В			
				Г			
19	1		Гимнастика	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Кувырок вперёд.	В		
					Г		

20	2		Кувырок вперёд и назад.	В			
					Г		
21	3		Стойка на лопатках.	В			
					Г		
22	4		Кувырок вперёд и стойка на лопатках.	В			
					Г		
23	5		Мост из положения лёжа (м), мост из положения стоя (д).	В			
					Г		
24	6		Развитие координационных способностей.	В			
					Г		
25	7		Висы и упоры.	В			
					Г		
26	8		Акробатическая комбинация.	В			
					Г		
27	9	Акробатическая комбинация.	В				
				Г			
28	10	Развитие координационных способностей.	В				
				Г			
29	11	Упражнения на равновесие.	В				
				Г			
30	12	Опорный прыжок, лазание.	В				
				Г			
31	13	Опорный прыжок, лазание.	В				
				Г			
32	14	Преодоление полосы препятствий.	В				
				Г			
33	1	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Волейбол.	Т/Б на занятиях подвижными играми с элементами спортивных игр. Подвижные игры с элементами волейбола Стойка игрока.	В			
					Г		
34	2		Стойка игрока, перемещение в стойке.	В			
					Г		
35	3		Освоение техники приема и передачи мяча	В			
					Г		
36	4		Освоение техники приема и передачи мяча.	В			
					Г		
37	5		Передача мяча над собой, через сетку.	В			
					Г		
38	6		Комбинации из освоенных элементов.	В			
					Г		
39	7		Комбинации из освоенных элементов.	В			
					Г		
40	8	Игра по упрощенным правилам волейбола	В				
				Г			
41	9	Игра по упрощенным правилам волейбола	В				
				Г			
42	10	Игра по упрощенным правилам волейбола	В				
				Г			

43	1	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Баскетбол.	Т/Б на занятиях подвижными играми с элементами спортивных игр. Подвижные игры с элементами баскетбола.	В		
				Г		
44	2		Стойки и перемещения. Ловля и передача мяча.	В		
				Г		
45	3		Ведение мяча.	В		
				Г		
46	4		Броски мяча.	В		
				Г		
47	5		Ведение мяча. Броски мяча.	В		
				Г		
48	6	Ведение мяча. Броски мяча.	В			
			Г			
49	7	Ловля и передача мяча в парах.	В			
			Г			
50	8	Ловля и передача мяча в тройках.	В			
			Г			
51	9	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	В			
			Г			
52	10	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	В			
			Г			
53	1	Спортивные игры (6 часов)	Т/б во время занятий играми. Ведение мяча на месте.	В		
				Г		
54	2		Ведение мяча на месте и в движении.	В		
				Г		
55	3		Ведение мяча с изменением направления.	В		
				Г		
56	4		Ловля и передача мяча на месте и в движении.	В		
				Г		
57	5		Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу.	В		
				Г		
58	6		Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	В		
				Г		
59	1	Лёгкая атлетика (10 часов)	Т/б на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивания».	В		
				Г		
60	2		Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивания».	В		
				Г		
61	3		Метание мяча на дальность.	В		
				Г		
62	4		Метание мяча на дальность.	В		
				Г		

63	5		Прыжки в длину с разбега.	В		
				Г		
64	6		Прыжки в длину с разбега.	В		
				Г		
65	7		Бег 30 м.	В		
				Г		
66	8		Бег 30 м.	В		
				Г		
67	9		Бег 1500 м без учета времени.	В		
				Г		
68	10	Гладкий бег.	В			
			Г			