

Негосударственное общеобразовательное учреждение
«Общеобразовательная гимназия «Альбертина»

<p>«ПРИНЯТО» Руководитель МО учителей художественно-эстетического блока  Н.Ю.Петрова «31» мая 2017г.</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора по УВР  Л.В. Мамченкова «31» мая 2017г.</p>	<p>«УТВЕРЖДАЮ» Директор НОУ «Альбертина»  Е.В. Олышанская «31» мая 2017г.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Рабочая программа по учебному курсу
«Физическая культура» для 1 —4 классов

Рабочая программа разработана на основе УМК для 1—4 классов авторов Лях В.И., Зданевич А.В.

Калининград, 2017

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Назначение программы

Рабочая программа учебного курса по физической культуре составлена на основе примерной программы по физической культуре 1-4 классы, - М. : Просвещение, 2010г. и авторской программы « Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов (Лях В.И., Зданевич А.В. – М.: Просвещение, 2011г.) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений РФ. Соответствует федеральному компоненту государственного стандарта второго поколения основного общего образования.

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно – правовыми актами и инструктивно – методическими документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Приказ Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России, Российской академии образования от 16.07.02 №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;
- Приказ Минобразования РФ № 1312 от 09.03.04г. (ред. от 30.08.2010г) «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Приказ Минобразования РФ № 1089 от 05.03.04г. «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования »;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499
- Федеральный закон РФ от 04.12.07г. № 329-ФЗ (с изменениями от 23 июля, 25 декабря 2008г., 7 мая, 18 июля 2009г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программу общего образования в объеме недельной учебной нагрузки образовательных учреждений всех видов и типов вводится 3 час физической культуры» от 30.08.2010 № 889;
- Распоряжение Правительства РФ от 07.08.09г. № 1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г №163-р

- Федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 .
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-г.
- «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189.

2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека. Ценностно – составляющее программы является то, что она рассчитана на развитие духовно- нравственных качеств у обучающихся.

В соответствии с концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения физической культуры в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека; укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и кроссовой подготовке, а также подвижным играм и подвижным играм с элементами баскетбола, входящих в школьную программу;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в жизни.

3.МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с Федеральным базисным планом образовательных учреждений РФ является обязательным в начальной школе и на его преподавание в 1 классе отводится 99 часов, в 2, 3 и 4 классе -102 часа при трехразовых занятиях в неделю. В соответствии с этим реализуется «Комплексная программа физического воспитания учащихся .1-11 классы» Для общеобразовательных учреждений (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич).

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух частей: базовой и дифференцированной (вариативной). Для освоения базовых основ, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, в 1 классе отведено 77 часа во 2, 3, 4- 78, на вариативную в 1 классе – 22 часа, во 2,3,4 классах – 24 часов В связи с учетом региональных и местных особенностей школы из базовой части часы выделенные на «Лыжную подготовку» и «Элементы единоборства» , заменены на «Кроссовую подготовку» и «Легкую атлетику», а часы вариативной части распределены для занятий « подвижными играми народов мира», в том числе для проведения:

В 1 классе

- легкой атлетики – 23 часа
- кроссовой подготовки – 16 часа
- гимнастики – 21 часов
- игры народов мира - 18 часов
- подвижные игры на основе баскетбола - 21 часа

Во 2, 3, 4 классах

- легкая атлетика – 21 час
- кроссовая подготовка – 21 часа
- гимнастика – 21ч
- игры народов мира – 18 часов
- подвижные игры на основе баскетбола -21 часа

В качестве вариативной части был взят модуль «Подвижные игры народов мира». Так как перейдя в среднее звено, учащиеся будут проходить спортивные игры (баскетбол), раздел «подвижные игры народов мира» будет подготовительным этапом. Баскетбол, как спортивная игра, воспитывает личностные качества, дает возможность освоить и совершенствовать жизненно важных двигательных качеств. Она построена на сочетании бега, ускорений, прыжков, а так же развитию ловкости, координации и логического мышления. В ней в большей мере используются и применяются универсальные учебные действия.

С учетом уровневой специфики 1 - 4 классов выстроена система уроков, спроектированы цели, задачи, ожидаемые планируемые результаты.

Данная рабочая программа предусматривает формирование у учащихся универсальных учебных действий, обобщенных способов деятельности и ключевых компетенций.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО КЛАССАМ

№ п/п	Вид программного материала	1класс	2класс	3класс	4класс
1	Базовая часть	77	78	78	78
1.1	Основы знаний				
1.2	Игры народов мира	18	18	18	18
1.3	Гимнастика	21	21	21	21
1.4	Легкая атлетика	23	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	16	21	21	21
2	Вариативная часть				
1.1.	Подвижные игры на основе баскетбола	21	21	21	21
	По программе всего	99	102	102	102

4.ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования 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 начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специальные учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

5. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Коммуникативные компетенции: умение общаться со сверстниками и взрослыми людьми, умение работать самостоятельно, в парах, группах. Осуществлять самоконтроль.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях;

-проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

-оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

-обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;

-общение и взаимодействие со сверстниками;

-обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпходов и др.;

-занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

-организация отдыха и досуга средствами физической культуры;

-изложение фактов истории физической культуры;

-измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);

-бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций, В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

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. *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).

- Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.
- Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.
- Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.
- Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Обучающиеся, имеющие подготовительную мед. группу, оцениваются по тем же критериям, но с учетом их заболевания. При выполнении контрольных упражнений оценивается 50% от показателей основной мед. группы. Дети, временно освобожденные от уроков физкультуры, обязаны находиться на уроках физической культуры. Оценивается их помощь на уроке, а также реферат на изучаемую тему.

6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание 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 также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII-XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). 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. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча.

Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. 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. Организующие 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; повороты кругом с разделением по команде «Кру-гом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

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; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. 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; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; 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.

- 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; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».
- 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.
- Низкий старт.
- Стартовое ускорение.
- Финиширование.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Английские салки», «Горелки», «Рыбки», «Народный мяч», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Поймай дракона за хвост», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Подвижные игры с элементами баскетбола»:

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); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Горячий мяч», «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений

вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения по базовым видам и внутри разделов.

На материале гимнастики с основами акробатики.

- Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.
- Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.
- Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.
- Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через

препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

- Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.
- Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.
- Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.
- Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

7.КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ В 1-Х КЛАССАХ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения	уроки
1.	Кроссовая подготовка	12часов		
1.1	Бег по пересеченной местности	12часов		Урок № 1 - 12
2.	Легкая атлетика	15часов		Урок№ 13 - 27
2.1	Ходьба и бег	5часов		Урок № 13 - 17
2.2	Прыжки	5часов		Урок № 18 - 22
2.3	Бросок малого мяча	5часов		Урок №23 - 27
3	Гимнастика	21час		Урок № 28 - 48
3.1	Строевые упражнения, акробатика	7часов		Урок № 28 - 34
3.2	Равновесие, строевые упражнения, висы	7часов		Урок №35 - 41
3.3	Опорный прыжок, лазание	7часов		Урок № 42 - 48
4.	Игры народов мира	18часов		Урок № 49 – 66
5.	Подвижные игры на основе баскетбола	21часов		Урок № 67 - 87
6.	Кроссовая подготовка	4 часа		Урок № 88 - 91
6.1	Бег по пересеченной местности	4часа		Урок№ 88 - 91
7.	Легкая атлетика	8часов		Урок №91 - 99
7.1	Ходьба и бег	2часа		Урок № 92 -93
7.2	Прыжки	3часа		Урок № 94 -96
7.3	Метание	3часа		Урок № 97-99

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ В 2 – 4 КЛАССАХ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения	уроки
1.	Кроссовая подготовка	12часов		
1.1	Бег по пересеченной местности	12часов		Урок № 1 - 12
2.	Легкая атлетика	15часов		Урок№ 13 - 27
2.1	Ходьба и бег	5часов		Урок № 13 - 17
2.2	Прыжки	5часов		Урок № 18 - 22
2.3	Бросок малого мяча	5часов		Урок №23 - 27
3	Гимнастика	21час		Урок № 28 - 48
3.1	Строевые упражнения, акробатика	7часов		Урок № 28 - 34
3.2	Равновесие, строевые упражнения, висы	7часов		Урок №35 - 41
3.3	Опорный прыжок, лазание	7часов		Урок № 42 - 48
4.	Игры народов мира	18часов		Урок № 49 – 66
5.	Подвижные игры на основе баскетбола	21часов		Урок № 67 - 87
6.	Кроссовая подготовка	9 часов		Урок № 88 - 96
6.1	Бег по пересеченной местности	9часов		Урок № 88 - 96
7.	Легкая атлетика	6часов		Урок № 97 - 102
7.1	Ходьба и бег	2часов		Урок № 97 -98
7.2	Прыжки	2часов		Урок № 99 - 100
7.3	Метание	2часов		Урок № 101 - 102

8. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М. : Просвещение, 2014г..

2. *Лях, В. И.* Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя/В.И.Лях. -М. : ООО «Фирма "Издательство АСТ"», 2012г..

3. *Лях, В. И.* Мой друг - физкультура : учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы /В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2013.

4. *Примерные* программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд. перераб. - М. : Просвещение, 2012. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).

5. *Кофман, Л. Б.* Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М. : Физкультура и спорт, 2013г..

6. *Школьникова, К В.* Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы /Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. - М. : Издательство «Первое сентября», 2012.

7. *Ковалько, В. И.* Поурочные разработки по физкультуре. 1⁴ классы / В. И. Ковалько. - М.:Вако, 2014.

9. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ

Учащиеся должны знать:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закалывающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий

Использовать приобретенные занятия и умения в повседневной жизни

- Сохранения и укрепления здоровья
- При участии в массовых соревнованиях

Объяснять

- О физической подготовке и связи ее с развитием физических качеств, систем дыхания и кровоснабжения
- О физической нагрузке и способы ее регулирования

Характеризовать

- Взаимосвязь знаний физических упражнений с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности
- Причины возникновения травм во время занятий

Соблюдать правила

- Личной гигиены и режим дня
- Культуру поведения и взаимодействия во время занятий и соревнований
- Профилактика травматизма
- Использования спортивного инвентаря на занятиях

Составлять

- Комплекс утренней гимнастики
- Дневник наблюдения

Определять

- Эффективность занятий физическими упражнениями
- Частоту сердечных сокращений при выполнении нагрузки

Проводить

- Упражнения утренней гимнастики
- Приемы самостраховки
- Комплексы ОРУ для освоения технических действий.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000м Кросс	Без учета времени Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3X10м, с	11,0	11,5

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ, НАВЫКИ И СПОСОБНОСТИ:

В циклических и ациклических локомоциях:

- правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплыть 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость:

- метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла.

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 (см. таблицу)

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ

№	Нормативы	П	1 класс			2класс			3класс			4класс		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м	М	5,6	7,2	7,5	5,4	7,0	7,1	5,1	6,7	6,8	5,0	6,5	6,6
		Ж	5,8	7,5	7,6	5,6	7,2	7,3	5,3	6,9	7,0	5,2	6,5	
2	Челночный бег	М	9,9	10,8	11,2	9,1	10,0	10,4	8,8	9,9	10,2	8,6	9,5	9,9
		Ж	10,2	11,3	11,7	9,7	10,7	11,2	9,3	10,3	10,8	9,1	10,0	10,4
3	Прыжок в длину с места	М	155	115	100	165	125	110	175	130	120	185	140	130
		Ж	150	110	90	155	125	100	160	135	110	170	140	120
4	6-минутный бег	М	1100	730	700	1150	800	750	1200	850	800	1250	900	850
		Ж	900	600	500	950	650	550	1000	700	600	1050	750	650
5	Наклон вперед из пол. сидя	М	9	3	3	7,5	3	1	7,5	3	1	8,5	4	2
		Ж	11,5	6	2	12,5	6	2	13,0	6	2	14,0	7	3
6	подтягивание	М	4	2	1	4	2	1	5	3	1	5	3	1
		Ж	12	4	2	14	6	3	16	7	3	18	8	4
7	Отжимание	М	13	8	5	15	10	8	17	15	10	19	17	12
		Ж	8	5	3	9	6	4	10	7	5	11	8	5
8	Подъем туловища	М	13	9	4	14	10	5	15	11	6	16	12	7
		Ж	12	8	3	13	9	4	14	10	5	15	11	6
9	метание	м							18	15	12	21	18	15
		ж							15	12	10	18	15	12
10	Бег 1000м	м	Без учета времени											