

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 имени Антонины Ивановны Исаевой»**

Рассмотрена
на заседании МО
Протокол № ____ от _____

Согласована:
Зам. директора по УВР _____
/Берсенева Т.А./

Утверждена:
Директор _____ /Линник И.А./
Приказ № ____ от _____

Рабочая программа

начальный уровень обучения

по физической культуре 1-4 кл.

количество недель 34, количество часов в год- 102 часа, 1 классы – 99 часов, количество часов в неделю 3 часа

контрольных работ -3

учитель: Черныш Н.Г.

2020-2021 учебный год

Составлена в соответствии с программой:

Комплексная программа физического воспитания учащихся, программы общеобразовательных учреждений 1-11 классы.

Москва «Просвещение» 2012г. Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич.

Учебник: Физическая культура 1-4 класс. Москва «Просвещение» 2013г. Автор: В.И.Лях.

г.Нефтеюганск

Программа учебного курса «Физическая культура» 1 – 4 классы

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями от 29 декабря 2014 года №1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. №373»Об утверждении и введении в действие ФГОС начального общего образования»);
- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007 г. (с изменениями от 03.11.2015 года);
- Положение муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №2 имени А. И. Исаевой» «Об утверждении рабочих программ»;
- Учебный план муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №2 имени А. И. Исаевой».

1. Цели и задачи курса "Физическая культура"

Основными **целями** курса «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС НОО и «Примерной программой по физической культуре» являются:

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни;
- развитие интереса и творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Основные **задачи** реализации содержания обучения в процессе изучения курса:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Региональный компонент

Обучение в региональном компоненте строится на основе преемственности поколений, уникальности природной и культурно-исторической среды и региональной системы образования как важнейшего фактора развития территории.

Основными целями регионального компонента являются:

физическое воспитание учащихся, основанное на традициях народов Севера.

Достижение этой цели решают следующие педагогические задачи:

Укрепление здоровья, закаливание организма, достижение всестороннего физического развития.

Формирование и совершенствование жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Воспитание нравственных и эстетических качеств личности.

Формирование личности представителя северного этноса, способного к полноценной профессионально-трудовой деятельности.

Особенностью программы в начальной школе являются:

- усвоение нравственного поведения и традиций народа;
- подбор содержания учебного материала осуществляется в соответствии с физическими, социально-психологическими, обусловленными возрастным составом групп обучаемых;
- содержание теоретического материала кратко сообщается на уроках перед изучением раздела.

Теоретический материал излагается в форме беседы на занятиях, которые знакомят учащихся с национальными обычаями и традициями народов Севера, с его героико-богатырским эпосом, с историей народных игр, состязаний, самобытных физических упражнений. Всё это реализуется через уроки физической культуры.

Программа по физической культуре имеет целевую направленность, чёткие задачи, которые определяют содержание урока, методы и средства обучения и воспитания, способы организации учащихся.

2. Общая характеристика учебного предмета

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер.

Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

3. Место курса в программе

На изучение физической в начальной школе отводится 3 часа в неделю, всего - 405 часов, из них в 1 классе – 99 ч, со 2 по 4 классы – по 102 ежегодно.

4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно 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.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича используется комплексный подход. Программа содержит материал четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; внеклассная работа; физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

В программе:

- наличие базовой и вариативной части;
- подробное описание содержания и методов физического воспитания как для урочной, так и для внеклассной работы;
- удобная форма изложения материала, позволяющая легко планировать работу.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся, которое вводится со второго класса. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод.

Преемственность между начальной и средней школой обеспечивает УМК В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Учебник «Физическая культура 1-4 класс», под редакцией В.И.Ляха, отлично иллюстрирован и доступен для младших школьников; помогает родителям ознакомить детей с азами физической культуры и здоровым образом жизни; в конце учебника помещены методические рекомендации для учителей. В учебнике содержатся знания, необходимые школьнику для организации и проведения самостоятельных занятий по физкультуре. С учетом возраста и индивидуальных возможностей большое внимание уделяется описанию упражнений на развитие физических качеств.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

На первой ступени школьного обучения в результате освоения основной образовательной программы начального общего образования учащиеся достигают личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностными результатами являются:

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

Метапредметными результатами изучения физической культуры в начальной школе являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельностью, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать, оценивать учебные действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметными результатами изучения физической культуры в начальной школе являются:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических качеств;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре, приводятся в блоках:

- **«Ученик научится»**, где выделяется учебный материал, имеющий *опорный характер*, т. е. служащий основой для последующего обучения. В эту группу включается система таких знаний и учебных действий, которая, во-первых, принципиально необходима для успешного обучения в начальной и основной школе и должна быть освоена подавляющим большинством детей.
- **«Ученик получит возможность научиться»**, где выделяется материал повышенной сложности. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этой группы, могут продемонстрировать только отдельные обучающиеся, имеющие более высокий уровень мотивации и способностей.

В процессе обучения ученик научится

Раздел «Знания о физической культуре»

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
-характеризовать роль и значение физкультминуток для укрепления здоровья; - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	- 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 подвижными играми, соблюдать правила поведения 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, занятий спортом для укрепления здоровья,	- 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, занятий спортом для укрепления здоровья,

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
	предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	развития основных систем организма; - раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	развития 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; - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
	- Организовывать и проводить подвижные игры	- отбирать и выполнять комплексы упражнений для	- отбирать и выполнять комплексы упражнений для

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

Раздел «Физическое совершенствование»

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<p>Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения; - выполнять акробатические упражнения - выполнять легкоатлетические упражнения.</p>	<p>-Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств; -Выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных</p>	<p>-Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств; -Выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных</p>	<p>Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств; -Выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных</p>

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
	<p>физических качеств;</p> <p>-выполнять организующие строевые команды и приемы;</p> <p>-выполнять легкоатлетические упражнения</p> <p>-выполнять акробатические упражнения;</p> <p>-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>	<p>физических качеств;</p> <p>-выполнять организующие строевые команды и приемы;</p> <p>-выполнять легкоатлетические упражнения</p> <p>-выполнять акробатические упражнения; упражнения на гимнастическом бревне;</p> <p>-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>	<p>физических качеств;</p> <p>-выполнять организующие строевые команды и приемы;</p> <p>-выполнять легкоатлетические упражнения</p> <p>-выполнять акробатические упражнения; упражнения на гимнастическом бревне;</p> <p>-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>

В процессе обучения выпускник получит возможность научиться:

Раздел «Знания о физической культуре»

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<p>-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;</p> <p>характеризовать роль и значение физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на</p>	<p>-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;</p> <p>характеризовать роль и значение физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на</p>	<p>--ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества и различать их между собой;</p> <p>-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной</p>	<p>-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</p> <p>-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и</p>

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<p>свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие основных систем организма;</p> <p>-раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;</p> <p>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>-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</p> <p>-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении</p>	<p>свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие 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>-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</p> <p>-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,</p>	<p>деятельностью;</p> <p>-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.</p>	<p>корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.	показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.		

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
-отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; -организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками; -измерять показатели	-отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; -организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками; -отбирать и выполнять	-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	-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

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<p>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>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,</p>	<p>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>физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p> <p>-выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>

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

Раздел «Физическое совершенствование»

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
-выполнять упражнения по коррекции и профилактике осанки, упражнения на развитие физических качеств, оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с	-выполнять упражнения по коррекции и профилактике осанки, упражнения на развитие физических качеств, оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте	-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; -выполнять гимнастические упражнения на снарядах; -выполнять эстетически красиво гимнастические и	-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; -выполнять гимнастические упражнения на снарядах; -выполнять эстетически красиво гимнастические и

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<p>помощью специальной таблицы);</p> <p>-выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;</p> <p>-выполнять организующие строевые команды и приемы;</p> <p>-выполнять акробатические упражнения;</p> <p>-выполнять гимнастические упражнения на снарядах;</p> <p>-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;</p> <p>-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</p> <p>-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</p> <p>-играть в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам.</p>	<p>пульса (с помощью специальной таблицы);</p> <p>-выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;</p> <p>-выполнять организующие строевые команды и приемы;</p> <p>-выполнять акробатические упражнения;</p> <p>-выполнять гимнастические упражнения на снарядах;</p> <p>-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;</p> <p>-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</p> <p>-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</p> <p>-играть в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам.</p>	<p>акробатические комбинации;</p> <p>-играть в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам;</p> <p>выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъемов, торможения</p> <p>-оценивать величину нагрузки (большая средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p>	<p>акробатические комбинации;</p> <p>-играть в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам</p> <p>выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъемов, торможения;</p> <p>-оценивать величину нагрузки (большая средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p>

6. Содержание учебного предмета.

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.

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.

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).

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»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

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 по-пластунски; 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 деятельности

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

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.

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.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

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».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подачи; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

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»: «Парашиотисты», «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:

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 виса 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.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

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 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».

**Распределение учебного времени при реализации программного материала по физической культуре
(1–4 классы)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	II	III	IV
1	Базовая часть	73	76	76	76
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	16	16	16	16
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	18	18	18	18
1.5	Лыжная подготовка	18	21	21	21
2	Вариативная часть	24	29	29	29
2.1	Подвижные и элементы спортивных игр	25	25	25	25
2.2	РНК	4	4	4	4
	Итого	99	102	102	102

Распределение учебного материала по триместрам

Классы	I триместр				II триместр				III триместр				Итого:
	Легкая атлетика	Подвижные игры	Гимнастика	Итого:	Гимнастика	Подвижные игры с элементами с/и	Лыжная подготовка	Итого:	Подвижные игры с элементами с/и	Подвижные игры	Легкая атлетика	Итого:	
1	12	12	12	36	6	6	18	30	17	7	9	33	99
2	12	12	12	36	6	6	21	33	17	7	9	33	102
3	12	12	12	36	6	6	21	33	17	7	9	33	102
4	12	12	12	36	6	6	21	33	17	7	9	33	102

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 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 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.

В 1 – 4 классах 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) учитывается результат: секунды, количество, длину, высоту.

Методическое обеспечение

УМК	Методические материалы	Дидактические материалы	Материалы для контроля	Информационное обеспечение, ЦОР, Интернет-ресурсы
В.И. Лях «Физическая культура». Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Издательство: Москва «Просвещение»,	Г.А. Колодницкий В.С.Кузнецов: «Упражнения и игры с мячами». Москва. «Издательство НЦ ЭНАС», 2014г.	Г.А. Колодницкий В.С.Кузнецов Физическая культура 1-4 классы. Учебно-наглядное пособие для учащихся	В.Н. Верхлин , К.А. Воронцов. Москва «ВАКО», 2014г Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы	http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2007N7/p59-60.htm http:// fizkultura-na5.ru олимпиады, кроссворды, комплексы упражнений для развития физических качеств. festival.1september.ru дополнительные материалы о методике, приемах и методах

2013.	Г.А. Колодницкий В.С.Кузнецов: «Упражнения и игры на занятиях в начальной школе. Москва. «Издательство НЦ ЭНАС», 2006г	начальной школы. Москва «Просвещение» 2013 г.		обучения технике акробатических упражнений, технике лыжных ходов, техники легкоатлетических упражнений, о тактике игре в баскетболе и волейболе. http://www.Oлимпizm.ru олимпийское движение в России. Информация о зимних и летних видах спорта. http://krygossvet.ru все о волейболе
-------	--	---	--	---

Уровень физической подготовленности

1 класс

Контрольные упражнения	уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места, м	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклон вперед не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30м с высокого старта, с	6,2-6,0	6,7-6,3	7,2-7,0	6,3-6,1	6,9-6,5	7,2-7,0
Бег 1000м.	Без учета времени			Без учета времени		

2 класс

Контрольные упражнения	уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места, м	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30м с высокого старта, с	6,0-5,8	6,7-6,1	7,0-6,8	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8
Бег 1000м.	Без учета времени			Без учета времени		

3класс

Контрольные упражнения	уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на перекладине	5	4	5	12	8	5
Прыжок в длину с места, м	160-150	131-149	120-130	142-152	128-142	115-125
Наклон вперед не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться ладонями пола	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6

Бег 1000м.	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

Контрольные упражнения	уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на перекладине	6	4	3	18	15	10
Прыжок в длину с места, м	160	145	130	150	140	125
Наклон вперед не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 60м с высокого старта, с	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000м.	5.00	5.30	6.00	5.30	6.00	6.30
Ходьба на лыжах	7.30	8.00	8.30	8.00	8.30	9.00