

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

(наименование учебного предмета, курса)

1-4 классы

Срок реализации 4 года

Разработчик:

Соколов А.В., соответствие должности

(ФИО учителя, квалификационная категория)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС на основе авторской программы «Физическая культура» В.И.Лях [Лях, В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы [Текст] : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М. : Просвещение, 2011.] с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики представления учебного материала, возрастных особенностей учащихся и требований МКОУ «Воскресенская СОШ» им.М.В.Угарова.

Цель освоения физической культуры в начальной школе:

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

Задачи физического образования в начальной школе:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- 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 кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время;

- воспитание морально-волевых качеств, 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 активности;

- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола и гимнастики с элементами акробатики. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебного времени нахождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич). с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ и условий обучения в МКОУ «Воскресенская СОШ» им.М.В.Угарова с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные игры» - 12ч, «Гимнастика с элементами акробатики» - 3ч, «Лыжная подготовка» - 9ч (в первом классе – 6ч).

Настоящая рабочая программа реализуется посредством УМК «Школа России», включённого в Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях:

1. Лях, В.И. Физическая культура. 1 - 4 классы [Текст] : учеб. для общеобразоват. учреждений. / В.И.Лях. – М. : Просвещение, 2011.

2. Лях, В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы [Текст] : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М. : Просвещение, 2011.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры. В начальной школе используется деятельностный подход к организации занятий, который заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Применяются активные и творческие методы и формы обучения (проблемные, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, всестороннего развития координационных способностей, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка).

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является **оценивание учащихся**. Оценивание учащихся начинается со второго полугодия второго класса. По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

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

| Нормативы | | 2 класс | | | 3 класс | | | 4 класс | | | |
|-----------|--|---------|-----|------|---------|-----|------|---------|------|------|------|
| | | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" | |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | 5,4 | 7,0 | 7,1 | 5,1 | 6,7 | 6,8 | 5,0 | 6,5 | 6,6 |
| | | д | 5,6 | 7,2 | 7,3 | 5,3 | 6,9 | 7,0 | 5,2 | 6,5 | 6,66 |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени) | м | + | + | + | + | + | + | 5.50 | 6.10 | 6.50 |
| | | д | + | + | + | + | + | + | 6.10 | 6.30 | 6.50 |
| 3 | Челночный бег 3x10 м (сек.) | м | 9.1 | 10.0 | 10.4 | 8.8 | 9.9 | 10.2 | 8.6 | 9.5 | 9.9 |
| | | д | 9.7 | 10.7 | 11.2 | 9.3 | 10.3 | 10.8 | 9.1 | 10.0 | 10.4 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | 165 | 125 | 110 | 175 | 130 | 120 | 185 | 140 | 130 |
| | | д | 155 | 125 | 100 | 160 | 135 | 110 | 170 | 140 | 120 |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | 80 | 75 | 70 | 85 | 80 | 75 | 90 | 85 | 80 |
| | | д | 70 | 65 | 60 | 75 | 70 | 65 | 80 | 75 | 70 |

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | 70 | 60 | 50 | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |
| | | д | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | 10 | 8 | 6 | 13 | 10 | 7 | 16 | 14 | 12 |
| | | д | 8 | 6 | 4 | 10 | 7 | 5 | 14 | 11 | 8 |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | 4 | 2 | 1 | 5 | 3 | 1 | 5 | 3 | 1 |
| 9 | Метание т/м (м) | м | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 | 21 | 18 | 15 |
| | | д | 12 | 10 | 8 | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | 23 | 21 | 19 | 25 | 23 | 21 | 28 | 25 | 23 |
| | | м | 28 | 26 | 24 | 30 | 28 | 26 | 33 | 30 | 28 |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | 40 | 38 | 36 | 42 | 40 | 38 | 44 | 42 | 40 |
| | | д | 38 | 36 | 34 | 40 | 38 | 36 | 42 | 40 | 38 |
| 12 | Многоскоки- 8 прыжков м. | м | 12 | 10 | 8 | 13 | 11 | 9 | 15 | 14 | 13 |
| | | д | 12 | 10 | 8 | 13 | 11 | 9 | 14 | 13 | 12 |
| 13 | Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге | м | 2 | 3 | 1 | 6 | 4 | 2 | 7 | 5 | 3 |
| | | д | 4 | 2 | 1 | 5 | 3 | 1 | 6 | 4 | 2 |

Демонстрировать:

| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
|------------------------|--------------------------------------|-------------------|---------|
| Скоростные | Бег 30 м с в/старта | 6.5 | 7.0 |
| Силовые | Прыжок в длину с/м | 130 | 125 |
| | Сгибание рук в висе лёжа (кол. раз). | 5 | 4 |
| Выносливости | Кроссовый бег 1 км | Без учёта времени | |
| | На лыжах 1.5 км | Без учёта времени | |
| Координации | Челночный бег 3*10 | 11.0 | 11.5 |

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физкультуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Структуру программы составляют разделы «Знания о физической культуре», «Способы физической деятельности» и «Физическое совершенствование», в которых обозначены основные содержательные линии, указаны показатели физического развития, подлежащие усвоению.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с учебным планом МКОУ «Воскресенская СОШ» им.М.В.Угарова предмет «Физическая культура» входит в состав предметной области «Физическая культура» и на его преподавание отводится **294 часа**. Программа рассчитана на **96 часов** в 1 классе (3 ч в неделю, 32 учебные недели), **66 часов** во 2 классе (2 ч. в неделю, 33

учебные недели), **66 часов** в 3 классе (2 ч в неделю, 33 учебные недели), **66 часа** в 4 классе (2 ч в неделю, 33 учебные недели).

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

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.

Принимая во внимание вышеперечисленные цели и задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- проявлять чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- проявлять уважительное отношение к культуре других народов;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- владеть установками на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- 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 (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник 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.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

1 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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» 2; 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»:

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

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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физической культуры

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие 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»:

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».

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 подаче; 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 физической деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

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

Лыжные гонки

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

Поворот переступанием.

Подвижные игры

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физической 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 укатись за два шага».

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Распределение основного содержания учебного материала по темам, с учётом предусмотренных авторской программой резервных часов, следующее

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|----------|----------------------------|---------------------------|
| | | Класс |
| | | |

| | 1 | 2 | 3 | 4 | |
|----------|--|-----------|-------------------------|-----------|-----------|
| 1 | <i>Базовая часть</i> | 75 | 57 | 57 | 57 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | | <i>В процессе урока</i> | | |
| 1.2 | Подвижные игры | 17 | 8 | 8 | 8 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 17 | 13 | 13 | 13 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 20 | 15 | 15 | 15 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 2 | <i>Вариативная часть</i> | 21 | 9 | 9 | 9 |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 21 | 9 | 9 | 9 |
| | ИТОГО: | 96 | 66 | 66 | 66 |

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная и дополнительная учебная литература:

1. Лях, В.И. Физическая культура. 1 - 4 классы [Текст] : учеб. для общеобразоват. учреждений. / В.И.Лях. – М. : Просвещение, 2011.
2. Лях, В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы [Текст] : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М. : Просвещение, 2011.

Справочные и методические пособия:

1. Патрикеев , А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс [Текст] : в помощь школьному учителю / Патрикеев А.Ю. – М. : Вако, 2011.
2. Патрикеев , А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс [Текст] : в помощь школьному учителю / Патрикеев А.Ю. – М. : Вако, 2012.
3. Патрикеев , А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс [Текст] : в помощь школьному учителю / Патрикеев А.Ю. – М. : Вако, 2013.
4. Патрикеев , А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 4 класс [Текст] : в помощь школьному учителю / Патрикеев А.Ю. – М. : Вако, 2014.

Технические средства обучения:

1. АРМ учителя
2. Интерактивная доска
3. Документкамера
4. Компьютер
5. Мультимедиапроектор
6. Экран навесной

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

1. Стенка гимнастическая
2. Бревно гимнастическое высокое
3. Козел гимнастический
4. Перекладина гимнастическая
5. Канат для лазания с механизмом крепления
6. Мост гимнастический подкидной
7. Скамейки гимнастические
8. Коврики гимнастические
9. Маты гимнастические
10. Мячи малые
11. Скакалки гимнастические
12. Обручи гимнастические

13. Комплект щитов баскетбольных с кольцами
14. Мячи баскетбольные
15. Сетка волейбольная
16. Мячи волейбольные
17. Мячи футбольные
18. Весы медицинские с ростоммером
19. Аптечка медицинская

Спортивный зал и пришкольная площадка

ПРИЛОЖЕНИЯ

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ

Уровень физической подготовленности учащихся 1 – класс

| № | Контрольные упражнения (тест) | УРОВЕНЬ | | | | | |
|---|-------------------------------------|----------|------|------|---------|------|------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30м. | 5.6 | 7.3 | 7.5 | 5.8 | 7.5 | 7.6 |
| 2 | Челночный бег 3*10м. | 9.9 | 10.8 | 11.2 | 10.2 | 11.3 | 11.7 |
| 3 | Прыжок в длину с/м | 155 | 115 | 100 | 150 | 110 | 90 |
| 4 | Шестиминутный бег | 1100 | 730 | 700 | 900 | 600 | 500 |
| 5 | Сила подтягивание из виса | 4 | 2 | 1 | 12 | 4 | 2 |
| 6 | Гибкость наклон вперед из пол. сидя | 9+ | 3 | 1- | 11.5+ | 6 | 2- |

Уровень физической подготовленности учащихся 2 – класс

| № | Контрольные упражнения (тест) | УРОВЕНЬ | | | | | |
|---|--|----------|------|------|---------|------|------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30м. | 5.4 | 7.0 | 7.1 | 5.6 | 7.2 | 7.3 |
| 2 | Челночный бег 3*10м. | 9.1 | 10.0 | 10.4 | 9.7 | 10.7 | 11.2 |
| 3 | Прыжок в длину с/м | 165 | 125 | 110 | 155 | 125 | 100 |
| 4 | Шестиминутный бег | 1150 | 800 | 750 | 950 | 650 | 550 |
| 5 | Сила подтягивание из виса | 4 | 2 | 1 | 14 | 6 | 3 |
| 6 | Гибкость наклон вперед из положения сидя | 7.5+ | 3-5 | 1- | 12.5+ | 6 | 2- |

Уровень физической подготовленности учащихся 3 – класс

| № | Контрольные упражнения (тест) | УРОВЕНЬ | | | | | |
|---|-----------------------------------|----------|-----|------|---------|------|------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30м. | 5.1 | 6.7 | 6.8 | 5.3 | 6.9 | 7.0 |
| 2 | Челночный бег 3*10м. | 8.8 | 9.9 | 10.2 | 9.3 | 10.3 | 10.8 |

| | | | | | | | |
|---|--|------|-----|-----|-------|-----|-----|
| 3 | Прыжок в длину с/м | 175 | 130 | 120 | 160 | 135 | 110 |
| 4 | Шестиминутный бег | 1200 | 850 | 800 | 1000 | 700 | 600 |
| 5 | Сила подтягивание из виса | 5 | 3 | 1 | 16 | 7 | 3 |
| 6 | Гибкость наклон вперёд из положения сидя | 7.5+ | 3 | 1- | 13.0+ | 6 | 2- |

Уровень физической подготовленности учащихся 4 – класс

| № | Контрольные упражнения (тест) | УРОВЕНЬ | | | | | |
|---|--|----------|-----|-----|---------|------|------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30м. | 5.0 | 6.5 | 6.6 | 5.2 | 6.5 | 6.6 |
| 2 | Челночный бег 3*10м. | 8.6 | 9.5 | 9.9 | 9.1 | 10.0 | 10.4 |
| 3 | Прыжок в длину с/м | 185 | 140 | 130 | 170 | 140 | 120 |
| 4 | Шестиминутный бег | 1250 | 900 | 850 | 1050 | 750 | 650 |
| 5 | Сила подтягивание из виса | 5 | 3 | 1 | 18 | 8 | 4 |
| 6 | Гибкость наклон вперёд из положения сидя | 8.5+ | 4 | 2- | 14.0+ | 7 | 3- |

