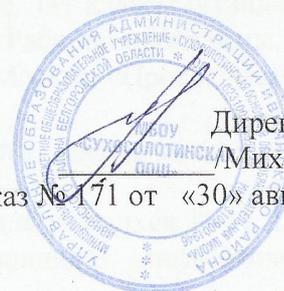


МБОУ «Сухосолотинская основная общеобразовательная школа»

Согласовано  
Зам. директора школы  
/Юрченко В.В./  
«30»августа 2019 г.



Утверждаю  
Директор школы  
/Михайлова Е.К./  
приказ № 171 от «30» августа 2019г.

**Рабочая программа  
начального общего образования  
по физической культуре**

**Разработала:** учитель физической культуры  
Золотухина Галина Григорьевна

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» на уровень основного общего образования составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре. 1-4 классы (стандарты второго поколения) и программы М.Я.Виленского и В.И. Ляха ( Рабочие программы. Физическая культура. 1-4 классы (автор М.Я. Виленский, В. И. Лях, Москва, «Просвещение», 2012 г. – 64 с.).

-Федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования (2004 г.);

-Комплексная программа по физическому воспитанию для учащихся 1 -11 классов (авт.-состав. Доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич.,М.: Просвещение,).

Инструктивно-методическое письмо «О преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Белгородской области.

Для реализации рабочей программы используются учебники:

Лях В.И. «Физическая культура» учебник для учащихся 1-4 классов, Москва, «Просвещение»,2012-2014

**Целью** школьного физического воспитания является 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.

Реализация цели рабочей программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей.

Учитывая возрастные особенности первоклассников, их подготовленность к обучению двигательным действиям, обеспечение лыжным инвентарем и погодные условия (отсутствие снега, сильные ветра), допускается замена лыжной подготовки на спортивные и подвижные игры.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа:

- с образовательно-познавательной направленностью (на таких уроках учащиеся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала.Целесообразно использовать учебники по физической культуре);

□ образовательно-предметной направленностью (уроки используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр.);

□ образовательно-тренировочной направленностью (уроки используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. На таких уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной).

Каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах, во время прогулок.

Выполняя программный материал, уроки рекомендуется проводить не только преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект но и в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а грамотная объективная оценка их достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 2 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

В связи с тем, что программа полностью соответствует требованиям ФГОС никаких изменений в планирование не вносилось. В соответствии с письмом департамента образования в программу вводится региональный компонент - подвижные народные игры.

Срок реализации рабочей программы –4 года

### **Общая характеристика предмета**

Предметом обучения физической культуре в основной 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.

Учащиеся на уроках физической культуры осваивают программный материал с включением в каждую учебную четверть использование народных, подвижных и спортивных игр: в I - IV – «Легкоатлетические упражнения», во II – «Гимнастика с элементами акробатики», в III – «Лыжная подготовка» (кроссовая подготовка). Их необходимо включать в каждый урок, на протяжении всего учебного года независимо от базовых разделов программного материала.

**В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры, с недооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования (климатогеографическими условиями) невозможна реализация стандарта общего образования программы в полном объёме по разделам: лёгкая атлетика (прыжок в высоту).**

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (бег 30 м, челночный бег, прыжки в длину с места, подтягивание, метание мяча, бег на выносливость) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

Программный материал по подвижным, народным и спортивным играм сгруппирован по преимущественному воздействию на соответствующие двигательные способности и умения. Особенность вариативной части программного материала является включение в данный урок широкого спектра средств физического воспитания, включая игры, культивируемые в Белгородской области с использованием преимущественно соревновательного и игрового методов обучения.

Для 1-4 классов целью рабочей программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи физического воспитания учащихся направлены: на укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; овладение школой движений; развитие координационных способностей; формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей; выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий; приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности; воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

#### **Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану школы физическая культура изучается в 1-4 классах в объёме 265 часов.61 (1 класс – ступенчатый режим), 68 (2-4 классы).

#### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной 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 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 соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Метапредметные результаты**

-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

-формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

-овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

-овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## Предметные результаты

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

На занятиях физической культуры в 1-4 классах для достижения поставленной цели используются различные формы проведения уроков: урок-путешествие, урок-соревнование, урок-праздник, урок-викторина, урок-сказка, эстафеты, урок-соревнование, спортивный марафон, спортивный калейдоскоп, игровая лаборатория, историческое путешествие.

Методы проведения занятий разнообразны: метод показа, метод сравнения, метод анализа.

Формы организации учебного процесса: индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы.

Формы контроля опорной системы знаний: наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов.

Условия реализации: наличие спортивного зала, оборудованного спортивным инвентарем, гимнастическими снарядами и гимнастическим оборудованием для проведения занятий в условиях непогоды, низкой температуры воздуха. Оборудованная спортивная площадка для проведения уроков на свежем воздухе, наличие ямы для прыжков с разбега, футбольных ворот, ровной открытой местности для занятия бегом. Инвентарь для занятий подвижными и спортивными играми, а также лыжный инвентарь.

## Содержание программы

### *1 класс*

#### **Основы знаний о физической культуре**

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. 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 самостоятельной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбора одежды и инвентаря. Занятия по формированию правильной осанки: комплексы упражнений на обучение осанке и развитие мышц туловища.

#### **Навыки, умения, развитие двигательных качеств**

*Гимнастика с основами акробатики* Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде “Смирно!”; выполнение команд “Вольно!”, “Ровняйся!”, “Шагом марш!”, “На месте!” и “Стой!”; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде “Налево!” (“Направо!”); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге;

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

*Лазанье и перелезание:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; лазание по наклонной гимнастической скамейке, подтягивания лежа на животе; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания;

*Танцевальные упражнения* – шаги с подскоком, приставные шаги, шаги галопом в сторону.

*Упражнения в равновесии* – стойка на носках, на одной ноге (на полу, гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90-180\*; ходьба по рейке гимнастической скамейки, по бревну.

#### ***Легкоатлетические упражнения***

*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; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

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

*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.

#### ***Лыжная подготовка***

*Организующие 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; попеременным двухшажным и одновременным одношажным и двухшажным ходом; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

*Повороты:* переступанием на месте и в движении; «упором». *Спуски:* в основной и низкой стойке. *Подъемы:* ступающим и скользящим шагом. *Торможение:* палками и падением.

*Подвижные игры на материале лыжной подготовки:* «Салки на марше», «На буксире», «Финские санки», «Два дома», «По местам», «День и ночь», «Кто дольше прокатится», «Куда укатится за два шага», «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы», «Круговая лапта».

*Подвижные игры и эстафеты* – разработанные согласно банку данных подвижных игр с использованием на каждом уроке.

*Общеразвивающие упражнения* - на развитие основных физических качеств, основные положения рук, движения руками; основные движения туловищем и ногами; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения с предметами.

*Развитие двигательных качеств* – гибкости, ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам.

### **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся первого класса должны:

**Иметь представления:**

О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;

О способах изменения направления и скорости движения; О режиме дня и личной гигиене; О правилах составления комплексов утренней зарядки;

**Уметь:**

Выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;

Выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;

Играть в подвижные игры;

Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

Выполнять строевые упражнения.

**Демонстрировать уровень физической подготовленности**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	средний	низкий	Высокий	Средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места (см)	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклон вперед не сгибая ног	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться колен лбом	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта (с)	9.8	10.2	10.8	10.4	10.8	11.8
Бег 1000 м	Без учета времени					

**2 класс****Основы знаний о физической культуре**

История древних Олимпийских игр: миф о Геракле и возникновении первых спортивных соревнований, появление мяча и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Значение утренней гимнастики. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

**Способы самостоятельной деятельности**

Занятия утренней зарядкой и музыкальной гимнастикой, закаливанием, по развитию быстроты и равновесия, совершенствованию точности броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок. Измерение длины и массы тела, формы осанки, уровня развития основных физических качеств.

**Навыки, умения, развитие двигательных качеств****Гимнастика с основами акробатики**

*Строевые упражнения:* повороты кругом с разделением по команде “Кругом! Раз-два”; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по “диагонали” и “змейкой”.

*Лазания и перелезания* :лазание по наклонной гимнастической скамейке в разных положениях (в упоре присев, на коленях, подтягивания лежа на животе); лазания по гимнастической стенке; перелезания через бревно.

*Упражнения в равновесии*: стойка на одной, двух ногах с закрытыми глазами(на полу, скамейке, бревне); ходьба по рейке скамейки, по бревну; повороты кругом стоя на носках на рейке гимнастической скамейки.

*Акробатические упражнения*: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках, согнув ноги перекаат вперед в упор присев; кувырок в сторону.

*Висы и упоры*: упражнения на низкой перекладине - вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами; в висе спиной на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; подтягивания в висе лежа прогнувшись.

*Танцевальные упражнения*: III позиция ног: танцевальные шаги; шаги польки, переменный шаг.

#### ***Легкоатлетические упражнения***

*Бег*: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег «3 x 10м», бег с изменением темпа.

*Броски*: большого мяча снизу из положения стоя и сидя. *Метание* малого мяча в цель и на дальность способом “из-за головы”

*Прыжки*: на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов, по разметкам, через препятствия;в длину с места, с разбега.

#### ***Лыжная подготовка***

*Организующие 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; попеременным двухшажным и одновременным одношажным и двухшажным ходом; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

*Повороты*: переступанием на месте и в движении; «упором».

*Спуски*: в основной и низкой стойке.

*Подъемы*: ступающим и скользящим шагом.

*Торможение*: палками и падением.

**Подвижные игры на материале лыжной подготовки**:«Салки на марше», «На буксире», «Финские санки», «Два дома», «По местам», «День и ночь», «Кто дольше прокатится», «Куда укатиться за два шага», «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы», «Круговая лапта».

**Подвижные игры и эстафеты** – разработанные согласно банку данных подвижных игр с использованием на каждом уроке.

**Общеразвивающие физические упражнения** - на развитие основных физических качеств; упражнения на формирование правильной осанки; комплексы упражнений с предметами и без предметов.

**Развитие двигательных качеств** – гибкости, ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.

### **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся второго класса должны:

#### ***Иметь представления:***

Об истории первых Олимпийских игр;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

О правилах использования закаливающих процедур;  
 Об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.

**Уметь:**

Измерять параметры развития физических качеств силы, быстроты, гибкости;  
 Вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;  
 Выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);  
 Выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки,  
 Выполнять комплексы упражнений на развитие точности метания малого мяча;  
 Выполнять комплексы упражнений на развитие равновесия.

**Демонстрировать уровни двигательной подготовленности**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	средний	низкий	высокий	Средний	низкий
Подтягивание в висе (висе лежа) (кол-во раз)	3	2	1	8	6	4
Прыжок в длину с места (см)	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Челночный бег 3*10м	9.8	10.2	10.6	10.4	10.8	11.5
Метание мяча в цель с 6м из 5 попыток	3	2	1	3	2	1
Бег 30 м 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 1000 м	Без учета времени					

**3 класс**

**Основы знаний о физической культуре**

Двигательный режим. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, повышение умственной и физической работоспособности. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений .

**Способы самостоятельной деятельности**

Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры футбол, баскетбол, волейбол. Графическая запись физических упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Водные закаливающие процедуры (обливание под душем).

**Навыки, умения, развитие двигательных качеств**

**Гимнастика**

*Строевые упражнения:* Построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; “мост” из положения, лежа на спине; стойка на лопатках; 2-3 кувырка вперед.

*Лазания и перелезания:* лазание по наклонной гимнастической скамейке в разных положениях (в упоре присев, на коленях, подтягивания лежа на животе); лазания по гимнастической стенке; перелезания через бревно.

*Упражнения в равновесии:* стойка на одной, двух ногах с закрытыми глазами бревне; ходьба по бревну приставными шагами, на носках; повороты, кругом стоя на носках на бревне.

*Висы и упоры:* упражнения на низкой перекладине - вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами; в висе спиной на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; подтягивания в висе лежа прогнувшись.

*Танцевальные упражнения:* III позиция ног: шаги польки, галопа.

#### **Легкоатлетические упражнения**

*Бег:* низкий старт с последующим ускорением, челночный бег «3\* 10м», бег с изменением темпа, бег 30м, 1000м.

*Метание* малого мяча в цель и на дальность способом “из-за головы”

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 180 градусов, через препятствия; в длину с места, с разбега; через скакалку; с высоты до 50 см.

#### **Лыжная подготовка**

*Организующие 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; попеременным двухшажным и одновременным одношажным и двухшажным ходом; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

*Повороты:* переступанием на месте и в движении; «упором».

*Спуски:* в основной и низкой стойке.

*Подъемы:* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение:* палками и падением.

**Подвижные игры на материале лыжной подготовки:** «Салки на марше», «На буксире», «Финские санки», «Два дома», «По местам», «День и ночь», «Кто дольше прокатится», «Куда укатиться за два шага», «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы», «Круговая лапта».

**Подвижные игры и эстафеты** – разработанные согласно банку данных подвижных игр с использованием на каждом уроке.

**Общеразвивающие физические упражнения:** упражнения на осанку комплексы УГ, упражнения с предметами.

**Развитие двигательных качеств** – гибкости, ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, силы.

#### **Требования**

##### **к качеству освоения программного материала**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся третьего класса должны:

**Иметь представления:**

Офизической культуре;

О разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

Об особенностях игры футбол, баскетбол, волейбол.

**Уметь:**

Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

Выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

Проводить закаливающие процедуры способом обливания под душем;

Составлять правила элементарных соревнований по выявлению лучших результатов в развитии силы, быстроты и координации.

Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Демонстрировать уровни двигательной подготовленности:**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	Средний	низкий	высокий	Средний	низкий
Подтягивание в висе, висе лежа (кол-во раз)	4	3	1-2	13	8	6
Прыжок в длину с места (см)	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток	4	3	1	4	3	1
Бег 30 м 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 1000 м (мин. с)	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Челночный бег 3*10м	9.1	9.8	10.4	9.6	10.4	11.0

**4 класс**

**Основы знаний о физкультурной деятельности**

Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Значение и основные приемы закаливания. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п.

**Способы самостоятельной деятельности**

Ведение дневника по физической культуре. Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Акробатические и гимнастические комбинации, составленные из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях

**Навыки, умения, развитие двигательных качеств**

**Гимнастика**

*Строевые упражнения:* Построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».

*Акробатические упражнения:* кувырок вперед, назад; стойка на лопатках; «мост»; акробатические комбинации типа: “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.

*Лазания и перелезания:* лазание по наклонной гимнастической скамейке в разных положениях (в упоре присев, на коленях, подтягивания лежа на животе); лазания по гимнастической стенке; перелезания через бревно.

*Упражнения в равновесии:* ходьба по бревну приставными шагами, выпадами, на носках; повороты, кругом стоя на носках на бревне.

*Висы и упоры:* упражнения на низкой перекладине - вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами; в висе спиной на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; подтягивания в висе лежа прогнувшись.

*Танцевальные упражнения:* III позиция ног: шаги польки, галопа.

*Прыжки:* опорный прыжок через гимнастического “козла” - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях; упор присев и соскок вперед.

#### ***Легкоатлетические упражнения***

*Прыжки:* в длину с разбега способом «согнув ноги»

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

*Бег 30м, 60м, 1000м*

*Метание мяча на дальность*

#### ***Лыжная подготовка***

*Организующие 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; попеременным двухшажным и одновременным одношажным и двухшажным ходом; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

*Повороты:* переступанием на месте и в движении; «упором».

*Спуски:* в основной и низкой стойке.

*Подъемы:* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение:* палками и падением.

**Подвижные игры на материале лыжной подготовки:** «Салки на марше», «На буксире», «Финские санки», «Два дома», «По местам», «День и ночь», «Кто дольше прокатится», «Куда укатиться за два шага», «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы», «Круговая лапта».

**Подвижные игры и эстафеты** – разработанные согласно банку данных подвижных игр с использованием на каждом уроке.

**Развитие двигательных качеств** – гибкости, ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств и силы.

#### **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся четвертого класса должны:

**Знать и иметь представления:**

О физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

О физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования).

О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма.

**Уметь:**

Вести дневник самонаблюдения;

Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

Определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений).

Выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол, играть по упрощенным правилам;

Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

**Демонстрировать уровни двигательной подготовленности:**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	Средний	низкий	высокий	Средний	низкий
Подтягивание в висе (кол-во раз)	5	3	2			
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)				14	9	7
Бег 60 м (с)	10.6	11.2	11.8	10.8	11.4	12.2
Бег 1000 м (мин. с)	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Прыжки в длину с разбега, см	300	260	220	260	220	180
Метание мяча 150г, м	27	22	18	17	15	12
Кросс 2000м	Без учета времени					

**Формы и средства контроля**

Контроль за физическим воспитанием учащихся включает две взаимосвязанные части: за учебным процессом и внеклассной работой.

Он должен удовлетворять следующим требованиям:

- быть индивидуальным;
- проводиться систематически на всех этапах обучения;
- обеспечивать обучающую, воспитывающую и развивающую направленность занятий;
- охватывать все разделы школьной программы;
- быть объективным;
- давать возможность дифференцированной оценки каждого ученика.

Видами педагогического контроля уроков и внеклассных занятий являются предварительный, текущий, периодический и итоговый.

В начале учебного года осуществляется предварительный контроль. С помощью двигательных тестов и контрольных испытаний физической и технической подготовленности он позволяет оценить готовность учащихся к обучению и необходимый для этого уровень развития двигательных способностей.

Текущий контроль рекомендуется осуществлять на каждом уроке. Он служит учителю информацией о степени усвояемости учениками соответствующих знаний, умений и навыков.

Контроль, который осуществляет учитель после завершения определённого раздела программы и в конце каждой четверти, называется периодическим. Он позволяет и учителю, и ученику увидеть сдвиги, произошедшие за конкретный период (например, за четверть) в физической, технической и тактической подготовленности.

Наконец, итоговый контроль проводится в конце каждого учебного года, а также после окончания курса обучения соответствующей ступени школы.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели успеваемости — это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости — это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных; выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т. п.). Эти показатели определяются результатами развития физических качеств.

Количественные показатели, с одной стороны, как бы объективизируют и упрощают оценку успеваемости по физической культуре, а с другой стороны, если учитель ограничивается только ими, ведут к односторонности оценки. Вместе с тем количественные критерии необходимы особенно тогда, когда они выступают как одно из слагаемых общей, всесторонней оценки успеваемости по физической культуре в сочетании с глубоким качественным анализом результатов деятельности, причин тех или иных достижений и недостатков конкретного учащегося. Учитель должен представлять, что точные количественные критерии важны прежде всего в качестве объективного контроля за ходом физического развития, подготовленности и в какой-то мере за состоянием здоровья, а не только как отметка и свидетельство успеваемости.

В отличие от других общеобразовательных предметов особенностями оценки успеваемости по физической культуре являются:

- необходимость более полного и глубокого учёта не только психических качеств, свойств и состояний, но и особенностей телосложения, физического развития, физических способностей и состояния здоровья учащихся;
- более широкий диапазон критериев, где учитываются не только знания, но и конкретные двигательные умения и навыки, способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности, способности использовать знания и физические упражнения, изученные в школе, в нестандартных условиях;
- наличие объективных количественных слагаемых оценки, которые позволяют более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности.

Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развитием физических способностей оценка успеваемости включает в себя следующие виды учёта: предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный учёт проводится на первых уроках учебного года, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.

Текущий учёт позволяет учителю получить сведения о ходе овладения учащимся программным материалом. Это дает возможность оценить правильность выбранной методики обучения.

В процессе урока текущая отметка может быть выставлена за любые слагаемые программного материала: усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, выполнение домашних, самостоятельных заданий, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную

деятельность. В отдельных случаях учитель суммирует все полученные за занятие оценки в один поурочный балл.

Текущая оценка на разных этапах обучения двигательному действию имеет свои особенности. При начальном разучивании техники предъявляется меньше требований, а само движение выполняется в облегченных условиях. На этапе повторения двигательного действия оно выполняется в более сложных, специально созданных условиях. Наконец, на этапе совершенствования - в условиях соревнований, игры или в усложненных комбинациях.

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

#### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

#### **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

*Тематическое планирование:*

	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		классы			
		I	II	III	IV
<b>I</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре (теория)		В процессе урока		
1.2.	Подвижные игры	12	12	12	12
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12
1.4.	Легкоатлетические упражнения	14	14	14	14
1.5.	Лыжная подготовка	14	14	14	14
<b>II</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>9</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
	Легкоатлетические упражнения	2	4	4	4
	Подвижные игры	3	4	4	4
	Гимнастика	2	4	4	4
	Лыжная подготовка	2	4	4	4
	<b>Итого в год</b>	<b>61</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

**План график прохождения разделов учебной программы**

классы	разделы учебной программы	количество	I четверть 8 недель (11 уроков)	II четверть 7 недель (14 уроков)	III четверть 10 недель (20 уроков)	IV четверть 8 недель (16 уроков)
<b>I</b>	<i>легкоатлетические упражнения</i>	14(2)	6 уроков			10 уроков
	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	12(2)		14 уроков		
	<i>лыжная подготовка</i>	14(2)			16 уроков	
	<i>подвижные игры</i>	12(3)	5 уроков		4 урока	6 уроков
	<b>Всего:</b>	<b>64 часа</b>	<b>(32 недели)</b>			

классы	разделы учебной программы	количество	I четверть 8 недель (16 уроков)	II четверть 7 недель (14 уроков)	III четверть 11 недель (22 урока)	IV четверть 8 недель (16 уроков)
<b>II-IV</b>	<i>легкоатлетические упражнения</i>	14(4)	9 уроков			9 уроков
	<i>гимнастика</i>	12(4)	2 урока	14 уроков		
	<i>лыжная подготовка</i>	14(4)			18 уроков	
	<i>подвижные игры</i>	12(4)	5 уроков		4 урока	7 уроков
	<b>Всего:</b>	<b>68 часов</b>	<b>(34 недели)</b>			

**Перечень учебно-методических средств обучения:**

№	Предмет, класс	Реализуемая программа	Необходимое обеспечение	Фактическая оснащённость	% оснащённости
Начальная школа	Физическая культура	«Физическая культура» 1-4 классы Лях.В.И.	Учебник издательства «Просвещение», Физическая культура, В.И. Лях «Физическая культура»: 1-4 классы	15	100 %
			<b>Комплект для занятий по общей физической подготовке</b>		
			Стенки гимнастические	5	100 %
			Маты гимнастические	6	100 %
			Скамейки гимнастические	4	100 %
			Канаты для лазания 1-6 м	0	0 %
			Шесты для лазания 1-5,5 м	0	0 %
			Перекладины	3	100 %
			Мешочки с песком (200-250)	0	0 %
			Палки гимнастические	5	70 %
			Каток гимнастический	3	50 %
			<b>Оборудование для контроля и оценки действий</b>		
			Рулетки (25и10 м)	1	50 %
			Свистки судейские	2	100 %
			Секундомеры	1	100 %
			Устройство для подъёма флага	0	0
			<b>Комплект для занятий гимнастикой</b>		
			Жерди гимнастических брусьев школьных		
			- разновысокие	0	0 %
			- паралельные	1	100%
			Козёл гимнастический	1	100%
			Бревно гимнастическое	1	100%
			Мостик гимнастический	1	100 %
			Обручи гимнастические диаметром 90-95 см.	10	100%
			Скакалки гимнастические	15	100%
			Помост для поднятия тяжестей	0	0
			Гантели простые 1-2-3 кг	4(1кг)	25 %
			<b>Комплект для занятий лёгкой атлетикой</b>		
			Эстафетные палочки	2	50%
			Оборудование полосы препятствий	0	0%
			Комплект школьный для прыжков в высоту	0	0%

		Мячи малые теннисные	7	100%
		Флажки разные	10	50%
		<b>Комплект для занятий подвижными с элементами спортивных игр</b>		
		Мячи футбольные	8	100 %
		Мячи волейбольные	8	100 %
		Мячи баскетбольные	8	100 %
		Мячи для игр в ручной мяч	0	0 %
		Мячи набивные весом в 1-4 кг	0	0%
		Насосы с иглами для надувания мячей	1	100 %
		Сетка волейбольная	1	100 %
		Стойки волейбольные	1 пара	100 %
		Щиты баскетбольные	1 шт	50%
		Щиты баскетбольные тренировочные	0	0
		Доска показателей счёта	0	0
		Стойки для обводки (деревянные)	0	0
		Ворота для игры в мини-футбол	1	100 %
		Биты для лапты	5	100 %
		<b>Комплект для занятий лыжной подготовки</b>	10	
		Лыжи с креплениями ботинки лыжные		
		Палки лыжные		

***Оборудование составляет 70% от необходимого.***

#### **Список литературы:**

1. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. М.:1998.
2. Собянин Ф.И, Замогильнов А.И. Основы теории физической культуры. Москва: 2002.
3. Мухин В.И., Демчишин А.А. Спортивные и подвижные игры. Киев, 1989.
4. Жуйков В.П. Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне». Б.: Изд-во БелГУ, 2006.
5. Попова Р.Ф., Клевцов В.И. Технические приемы игры в волейбол. Белгород, 2005.
6. Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье. М.: Медицина, 1991.
7. Л.Б.Кофман, Родиченко В.С.. Твой Олимпийский учебник.: Москва, 2005.



