

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОТАНИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета МОБУ
«Потанинская основная школа»
Протокол от 31.08.2015г. № 01

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 31.08.2015г. № 49

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Физическая культура
1-4 классы**

Составитель: Кузнецов Владимир Михайлович
учитель физической культуры

2015 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1-4 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования, на основе авторских программ: Р.И. Тарнопольской, Б. И. Мишина «Физическая культура» 1-4 классы Смоленск «Ассоциация 21 век» 2012 г. и А.П.Матвеев «Физическая культура» 1-4 классы Москва «Просвещение» 2013 г.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Цели программы:

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определённых знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- 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, её 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.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В числе универсальных компетенций. Формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в базисном плане образовательных организаций общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объёме не менее 405 ч., из них в 1 классе -99 ч, во 2 классе-102 ч, в 3 классе-102 ч, в 4 классе-102 ч, ежегодно.

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено 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.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- 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 этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирования умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирования умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей её достижения; умения 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 базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают освоенные школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков технического исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

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

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и др. как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур. комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека:

- знания о природе (медико-биологические основы деятельности);
- знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности);
- знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Владение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

По окончании курса «Физическая культура» предполагается аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и настоящей рабочей программой.

Содержание учебного материала

1 класс – 99 ч.

Знание о физической культуре (в процессе занятий)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления 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 физкультурной деятельности (в процессе занятий)

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 – 99 ч., в том числе:

Гимнастика (с основами акробатики) – 18 ч.

Организуемые команды и приёмы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и в колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лёжа, прогнувшись, лёжа сзади); группировка из положения лёжа и раскачивание в плотной группировке; перекаты назад из седа в группировке и обратно; перекаты из упора присев назад боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, хождение по наклонной гимнастической скамейке; подтягивание на низкой перекладине - хват сверху и снизу. Прыжки через короткую скакалку.

Легкая атлетика – 26 ч.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменением направления движения, из разных исходных положений и с разным положением рук;

высокий старт с последующим стартовым ускорением. Челночный бег. Встречная смешанная эстафета.

30 метров с высокого старта.

1000 метров без учёта времени.

300 метров без учёта времени.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места и с разбега; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с неё. Через гимнастическую скамейку.

Броски: большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча стоя на месте в вертикальную и горизонтальную цель. Без разбега на дальность полёта.

Лыжные гонки – 24 ч.

Организуемые команды и приёмы: «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 шагом и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте и в движении. Спуски в основной стойке. Подъёмы ступающим и скользящим шагом. Торможение палками и падением на бок.

На материале раздела «Подвижные игры»: «Встречная эстафета», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится».

Подвижные игры – 31 ч.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Бой петухов», «У медведя во бору», «Мышеловка», «Не урони мешочек». Игровые задания с использованием строевых упражнений – «Смена мест», «День и ночь». На материале раздела «Лёгкая атлетика»: «Пятнашки», «Волк во рву», «Быстро по местам», «Точно в мишень», «Выбивало», «Снайпер», «Два мороза». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Встречная эстафета», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». На материале раздела «Спортивные игры»: Баскетбол – ловля мяча на месте и в движении; передачи мяча (двумя руками от груди, одно рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками из-за головы) на месте и в движении; ведение мяча правой и левой рукой. Эстафеты с мячом.

Футбол – удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; остановка мяча «под стопу», подвижная игра «Квадрат».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс – 102 ч.

Знание о физической культуре (в процессе занятий)

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 (ловкость). Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности (в процессе занятий)

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, определение качества осанки, уровня развития основных физических качеств.

Физическое совершенствование – 102 ч., в том числе:

Гимнастика (с основами акробатики) – 18 ч.

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

Акробатические упражнения: из положения лёжа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперёд в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. «мост» с помощью.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание по-пластунски;

преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, хождение по наклонной гимнастической скамейке; подтягивание на низкой перекладине - хват сверху и снизу. Опорный прыжок (подскок ноги врозь, наскок на колени). Подтягивание на высокой перекладине (мальчики). Поднимание согнутых ног из виса на гимнастической стенке. Вис на согнутых руках хватом снизу на высокой и низкой перекладине. Прыжки через короткую скакалку.

Легкая атлетика – 26 ч.

Бег: низкий старт с последующим ускорением; с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменением направления движения, из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением. Челночный бег 4x9, 3x10. Встречная смешанная эстафета.

30 метров с высокого старта. 300 метров без учёта времени. 1000 метров без учёта времени.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места и с разбега; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с неё. Через гимнастическую скамейку.

Броски: большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча стоя на месте в вертикальную и горизонтальную цель. Без разбега на дальность полёта.

Лыжные гонки – 24 ч.

Организующие команды и приёмы: «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: попеременный двухшажный ход и одновременный одношажный и двухшажный ход. Спуски в основной стойке, подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой». Торможение «плугом».

Преодоление естественных препятствий.

Эстафеты по кругу и встречные. Прохождение учебных дистанций

На материале раздела «Подвижные игры»: «Встречная эстафета», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится».

Подвижные игры – 34 ч.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Бой петухов», «У медведя во бору», «Мышеловка», «Не урони мешочек». Игровые задания с использованием строевых упражнений – «Смена мест», «День и ночь». На материале раздела «Лёгкая атлетика»: «Пятнашки», «Волк во рву», «Быстро по местам», «Точно в мишень», «Выбивало», «Снайпер», «Два мороза». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Встречная эстафета», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». На материале раздела «Спортивные игры»: *Баскетбол* – специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста; ловля мяча на месте и в движении; передачи мяча (двумя руками от груди, одно рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками из-за головы) на месте и в движении; ведение мяча правой и левой рукой; броски мяча в корзину с удобной дистанции; ведение – два шага – бросок. Эстафеты с мячом. *Футбол* – удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма; остановка мяча «под стопу», подвижная игра «Квадрат». *Волейбол* – подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс – 102 ч.

Знания о физической культуре (в процессе занятий), в том числе:

История физической культуры:

Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры:

Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные её характеристики и параметры, основные факторы влияющие на форму осанки. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека:

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки и их значения для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток, правила выбора и дозировки физических упражнений, составление комплексов упражнений, и их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

Способы (двигательной) физкультурной деятельности (в процессе занятий): в том числе:

Организация и проведение занятий физической культурой:

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой:

Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке. Форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование – 102 ч., в том числе:

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе занятий)

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью, в том числе:

Гимнастика с основами акробатики – 16 ч.

Организующие команды и приёмы: Организующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперёд (назад) в группировке; кувырок вперёд ноги скрестно с последующим поворотом на 180 градусов; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок.

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; Расхождение при встрече на гимнастической скамейке.

Упражнения общей физической подготовки.

Лёгкая атлетика – 26 ч.

Высокий старт. Бег ускорением. Бег на короткие дистанции (30м и 60м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки – 24 ч.

Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры – 24 ч.

Баскетбол: Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол: Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперёд; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъёма стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью (в составе 2 темы 3 раздела), в том числе:

Гимнастика

Организующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дробление и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперёд (назад) в группировке; кувырок вперёд ноги скрестно с последующим поворотом вперёд; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок вперёд прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперёд в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок. Передвижения по гимнастической скамейке: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения на низкой и средней перекладине.

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку, передвижение по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастической скамейке.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лёгкая атлетика

Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Бег на короткие (30м и 60м) и средне учебные дистанции. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание» Метание малого мяча на дальность и в цель.

Упражнения специальной физической и технической подготовки

Лыжные гонки

Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперёд и через лыжу назад, «плугом». Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с

преодолением спусков и подъёмов (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол: Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения в основной стойке; передвижение приставными шагами с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол: Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и в левую стороны, вперёд и назад; прыжки с места в правую и в левую стороны; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; приём и передача мяча снизу и сверху в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону.

Упражнения специальной физической и тактической подготовки.

Футбол: Упражнения без мяча: Бег «змейкой» и «восьмёркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперёд. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней и внешней частью подъёма стопы; удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини - футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и тактической подготовки.

Подвижные игры – 12 ч.

Сюжетно – образные (подвижные) и народные игры.

. 4 класс-102 ч.

Знания о физической культуре (в процессе занятий).

История отечественной физической культуры.

Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменения величины отягощения.. правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах).

Способы физкультурной деятельности (в процессе занятий)

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.

Физическое совершенствование - 102 ч. в том числе:

Гимнастика с основами акробатики – 16 ч.

Строевые упражнения: рапорт, перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 и 4 в движении

Акробатические упражнения: организующие команды и приёмы, кувырок вперёд (назад), стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине с помощью и самостоятельно, акробатические комбинации

Опорные прыжки: опорный прыжок через гимнастического козла – с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперёд.

Прикладные упражнения: передвижение ходьбой, бегом. Прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; передвижение по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте).

Лёгкая атлетика - 26 ч.

Высокий и низкий старт, стартовое ускорение, финиширование, бег на короткие дистанции (30 м. и 60 м.)

Челночный бег. Встречная эстафета

Равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем),

Бег на время 1 000 м.

Прыжок в длину с места, прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги.

Метание малого мяча на дальность и в цель.

Лыжные гонки – 24 ч.

Попеременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой». Спуск в высокой и низкой стойке. Торможение «плугом», «упором». Поворот переступанием в движении.

Полуконьковый ход с одновременным отталкиванием лыжными палками. Прохождение учебных дистанций (протяжённость дистанций регулируется учителем)

Подвижные игры - 19 ч.

На материале лёгкой атлетики: «Пустое место», «Третий лишний», «День и ночь», «Лапта», «Пятнашки», «Выбивало», «Точно в цель»

На материале гимнастики: «Удочка», «Бой петухов», «Мышеловка».

На материале лыжные гонки: «Захвати палку», «Пустое место» Кто быстрее», «Кто дальше?»

Подводящая игра к волейболу «Пионербол».

Игры – эстафеты.

Спортивные игры. – 17 ч.

Баскетбол: Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой мест после передачи; ведение мяча на месте и в движении, бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места и после ведения

Волейбол: Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и в левую стороны, вперёд и назад; прыжки с места в правую и в левую стороны; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Прямая нижняя подача мяча. Передача мяча двумя руками сверху. Приём и передача мяча двумя руками снизу.

Футбол: Упражнения без мяча: Бег «змейкой» и «восьмёркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперёд. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней и внешней частью подъёма стопы; удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини - футбол по правилам.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

№ п/п.	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения.	Кол-во.
1	Учебно-методическая литература.	
1.1	Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.	1
1.2	Рабочие программы. Физическая культура А.П. Матвеев Предметная линия учебников 1-4 классы. М. «Просвещение» 2013	1
1.3	Физическая культура. Программа. 1-4 классы. Тарнопольская Р.И., Мишин Б.И. Смоленск «Ассоциация 21 век» 2012	1
1.4	Физическая культура. Учебник. 1 класс. Тарнопольская Р.И., Мишин Б.И.	5
1.5	Физическая культура. Учебник. 2 класс. Тарнопольская Р.И., Мишин Б.И.	5

1.6	Физическая культура. Учебник. 3 класс. Тарнопольская Р.И., Мишин Б.И.	5
1.7	Физическая культура. Учебник. 4 класс. Тарнопольская Р.И., Мишин Б.И.	5
1.8	Физическая культура. Вводные и итоговые проверочные работы 1-4 классы. Верхлин В.Н. Воронцов К.А. Москва «ВАКО» 2012	1
2	Технические средства обучения.	
2.1	Ноутбук	1
3	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование.	
	Гимнастика.	
3.1	Стенка гимнастическая.	6
3.2	Козёл гимнастический.	1
3.3	Канат для лазанья.	1
3.4	Мост гимнастический подкидной.	1
3.5	Скамейка гимнастическая жёсткая.	5
3.6	Маты гимнастические.	9
3.7	Перекладина навесная.	2
3.8	Скакалка гимнастическая.	8
3.9	Палка гимнастическая.	20
3.10	Обруч гимнастический.	5
	Лёгкая атлетика.	
3.11	Планка для прыжков в высоту.	2
3.12	Стойка для прыжков в высоту.	4
3.13	Малый мяч (мягкий).	8
3.14	Малый мяч (плетёный).	10
	Спортивные игры.	
3.15	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой.	6
3.16	Мячи баскетбольные.	16
3.17	Сетка волейбольная.	3
3.18	Мячи волейбольные.	16
3.19	Ворота для мини-футбола.	2
3.20	Сетка для ворот мини-футбола.	2
3.21	Мячи футбольные.	13
3.22	Насос для накачивания мячей.	1
	Туризм.	
3.23	Палатка туристическая.	2
3.24	Спальный мешок.	5
3.25	Тент	1
3.26	Снаряжение туристическое	5
3.27	Котёл	1
	Измерительные приборы.	
3.28	Весы медицинские с ростомером.	1
3.29	Секундомер (с двумя стрелками).	1
	Средства доврачебной помощи.	
3.30	Аптечка медицинская.	1
4	Спортивные залы (кабинеты).	
4.1	Спортивный зал.	1
4.2	Кабинет учителя.	1
4.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.	1
5	Пришкольная площадка.	
5.1	Игровое поле для мини-футбола.	1
5.2	Площадка игровая баскетбольная.	1
5.3	Гимнастический городок.	1

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

В результате обучения учащиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие организма;

- поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Учащиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;

- оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса;

- приобретут жизненно важные двигательные умения и навыки различными способами;

- будут выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;

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

- освоят навыки организации и проведения подвижных игр;

- будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности;

- приобретут потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми.

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;

- играть в баскетбол, футбол, волейбол по упрощённым правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Уровень физической подготовленности по итогам обучения в 1 классе

Группа здоровья по физической культуре – основная

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, (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 вперёд, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцам и пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцам и пола
Бег 30 метров с высокого старта, (сек)	6,0-6,2	6,3-6,7	7,0-7,2	6,1-6,3	6,5-6,9	7,0-7,2
Бег 1000 метров	Без учёта времени					

Группа здоровья по физической культуре – подготовительная

В качестве тестов допустимо использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся.

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выхода
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота.
Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения
Органы зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове	Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	

(при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья)

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, (кол-во раз)	9-10	7-8	4-5	7-8	5-6	3-4
Прыжок в длину с места, (см)	115-117	105-114	100-105	113-115	95-112	90-95
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцам и пола	Коснуться пальцам и пола?	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцам и пола	Коснуться пальцам и пола?
Бег 30 метров с высокого старта, (сек)	6,7-6,3	7,2-6,8	8,0-8,2	6,9-6,4	7,2-7,0	8,0-8,2
Бег 1000 метров	Без учёта времени					

Уровень физической подготовленности по итогам обучения во 2 классе

Группа здоровья по физической культуре – **основная**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, (кол-во раз)	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-6
Прыжок в длину с места, (см)	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцам и пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцам и пола
Бег 30 метров с высокого старта, (сек)	5,8-6,0	6,1-6,7	6,8-7,0	6,0-6,2	6,3-6,7	6,8-7,0
Бег 1000 метров	Без учёта времени					

Группа здоровья по физической культуре – **подготовительная**

(при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья)

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, (кол-во раз)	8-13	5-7	3-4	8-12	5-7	3-4
Прыжок в длину с места, (см)	128-142	119-127	100-110	118-135	108-117	85-95
Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцам и пола	Коснуться пальцам и пола	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцам и пола	Коснуться пальцам и пола
Бег 30 метров с высокого старта, (сек)	6,7-6,1	7,0-6,8	7,2-8,0	6,7-6,3	7,0-6,8	7.5-8.0
Бег 1000 метров	Без учёта времени					

Уровень физической подготовленности по итогам обучения в 3 классе

Группа здоровья по физической культуре – **основная**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в шее (м) в висе лежа согнувшись (д), кол-во раз	4	2	1	13	8	6
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-153	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,6-5,8	5,9-6,3	6,4-6,6	6,0-6,3	5,9-6,5	6,6-6,8,
Челночный бег 4х9 м.	11.2	11.4	11.6	11.5	11.8	12.2
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00'	6.00	6.20	7.00'
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	9.00	10.00	8.30	9.30	10.00
Скакалка за 15 сек.	32	30	28	36	34	32
Поднимание туловища из						

Группа здоровья по физической культуре – **подготовительная**

(при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья)

Контрольные упражнения	Уровень
------------------------	---------

	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в шее лежа согнувшись, кол-во раз	3	2	1	8	5	3
Прыжок в длину с места, см	131-149	120-130	110-105	126-142	115-125	100-105
Бег 30 м с высокого старта, с	6,3-5,9	6,6-6,4	7,0-7,3	6,5-5,9	6,8-6,6	7,3-7,5
Бег 1000 м, мин. с	5.30	6.00'	6.30	6.30	7.00'	7.30'
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8,30	9.30	10.30	9.00	10.00	10,30

Уровень физической подготовленности по итогам обучения в 4 классе

Группа здоровья по физической культуре – основная

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивания в висе (кол-во раз)	5	3	2			
Подтягивая в висе лёжа кол-во раз				14	9	7
Бег 60 м. с высокого старта (с.)	10.3	10.8	11.8	10.5	11.0	12.0
Бег 1000 м. (мин. с)	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Челночный бег 4х9 м.	11.0	11.2	11.4	11.3	11.6	12.0
Поднимание тела из и.п-лёжа за 1 мин.	36	32	26	25	20	15
Скакалка за 15 сек.	38	36	34	40	38	36
Метание мяча 150 г.(м)	27	22	18	17	15	12
Ходьба на лыжах 1 км, (мин. с)	7.00	7.30	8.30	7.30	8.00	9.00
Ходьба на лыжах 2 км. (мин. с.)	без учёта времени			без учёта времени		

Группа здоровья по физической культуре – подготовительная

(при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья)

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивания в висе (кол-во раз)	3	2	1			
Подтягивая в висе лёжа кол-во раз				9	7	5
Бег 60 м. с высокого старта (с.)	10.8	11.3	12.3	10.9	11.4	12.5
Бег 1000 м. (мин. с)	5.00	5.30	6.00	5.30	6.00	7.00
Челночный бег 4х9 м.	11.3	11.7	12.2	11.6	12.0	12.5
Поднимание тела из и.п-лёжа за 1 мин.	30	28	24	20	15	12
Скакалка за 15 сек.	36	34	32	38	36	34
Метание мяча 150 г.(м)	25	20	15	15	12	10
Ходьба на лыжах 1 км, (мин. с)	7.30	8.00	9.30	8.00	9.00	10.00
Ходьба на лыжах 2 км. (мин. с.)	без учёта времени			без учёта времени		