

Краснодарский край, Северский район, станица Северская  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 44

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 28 августа 2015 года протокол № 1

Председатель  Л.А. Тараненко

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету «Физическая культура»

2015-2019 гг.

Уровень образования (класс) 1 – 4

Количество часов по программе 405 часов

Учителя: Коротченко Оксана Николаевна, Варданян Эрик Александрович, Бригадзе Владимир Валерьевич.

Программа разработана на основе : Федерального государственного стандарта общего образования, утверждённого приказом министерством образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897, основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 44, утверждённой на педсовете ( пр. № 1 от 28.08.2015 г.), примерных программ по учебным предметам "Физическая культура. 1-4 классы", Москва, "Просвещение", 2011г., (стандарты второго поколения), авторской программы по физической культуре 1-4 классы, Москва, «Просвещение» 2013 г. Автор : В.И. Лях.

## 1. Пояснительная записка.

### Нормативные акты и учебно-методические документы

Рабочая программа направлена на формирование физической культуры, общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, а также на личностное развитие и формирование учебной самостоятельности школьников (умения учиться).

Рабочая программа по учебному курсу « Физическая культура» для 1 – 4 классов разработана на основе рабочей программы В.И.Лях « Физическая культура».

Предметная линия учебников В.И.Лях. 1 – 4 класс: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – 3 изд. – М.: Просвещение, 2013 год.

Комплексная программа « Физического воспитания» 1 – 11 класс , 9 – е издание, Москва « Просвещение» 2012 год.

В Федеральном законе « О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами. Данная программа создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

### Общие цели образования

**Целью школьного физического воспитания является** формирование разносторонне физически развитой личности, способной использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### Задачи:

Укрепления 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 способностей;

Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;

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

Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;

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.

### Обоснование выбора содержания части программы

## 2. Общая характеристика курса.

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенности развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно – правовых актов Российской Федерации, в том числе:

Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального образования;

Концепции духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Закон « Об образовании»;

Федеральном законе « О физической культуре и спорте»;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года;

Примерной программе начального общего образования;

Приказ Минобрнауки от 30 августа 2010 года. № 889.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

### **3. Описание места учебного курса в учебном плане.**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 часов на 4 года обучения ( по 3 часа в неделю), из них в 1 классе - 99 ч(3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

### **4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

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 1 - 4 классов направлена на достижения учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты:**

##### **1 класс**

Формирование чувств гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этической и национальной принадлежности;  
Формирование уважительного отношения к культуре других народов;

##### **2 класс**

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;

##### **3 класс**

Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми людьми 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;

##### **4 класс**

Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;  
Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

##### **1 класс**

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

## **2 класс**

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

## **3 класс**

Определение общей цели и пути её достижения; умение договориться 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;

## **4 класс**

Овладение начальными сведениями о сущности особенностях объекта, 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:**

#### **1 класс**

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического);

#### **2 класс**

Формирование позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

#### **3 класс**

Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность ( режим дня, утренняя гимнастика, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

#### **4 класс**

Формирование навыков 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).

### **5. Содержание учебного предмета**

#### **1 класс (99ч)**

##### **Знания о физической культуре.**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

##### **Способы физкультурной деятельности.**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Проведение подвижных игр.

##### **Физическое совершенствование.**

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

**Гимнастика с основами акробатики.** Организирующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения. Упоры, седы.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, с прыжками, с подскоками. Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.

**Кроссовая подготовка:** бег на выносливость на разные дистанции.

**Подвижные игры:** на материале гимнастики с основами акробатики – игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

**Общеразвивающие упражнения.**

**На материале гимнастики с основами акробатики.** Развитие гибкости: широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги.

**На материале лёгкой атлетике.** Развитие координации: прыжки через скакалку на одной ноге и двух поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.

## 2 класс (102 ч)

### Знания о физической культуре.

**Физическая культура.** Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

**Из истории физической культуры.** Особенности физической культуры разных народов.

**Физические упражнения.** Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

### Способы физкультурной деятельности

**Самостоятельные занятия.** Утренняя зарядка, физкультминутки.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Показатели осанки и физических качеств.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр.

### Физическое совершенствование.

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Организирующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения: упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке.

**Лёгкая атлетика:** прыжки с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах, на месте и с продвижением.

**Кроссовая подготовка:** бег на выносливость.

### Подвижные и спортивные игры.

**На материале лёгкой атлетике:** прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

### Общеразвивающие упражнения.

**На материале гимнастики с основами акробатики.** Развитие гибкости: ходьба с включением глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, седах.

Развитие координации: передвижение с резкоизменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положении стоя и лёжа, сидя).

Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба).

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений ( набивные мячи до 1 кг, гимнастические палки ; комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличением отягощения).

**На материале лёгкой атлетики:** развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений, прыжки через скакалку.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. Развитие выносливости: бег в режиме большой интенсивности, с ускорением, повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м ( с сохраняющимся интервалом отдыха).

Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15 см), передача набивного мяча в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.

### 3 класс (102 ч)

#### Знания о физической культуре.

**Физическая культура.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**Из истории физической культуры.** Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

**Физические упражнения.** Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

#### Способы физкультурной деятельности.

**Самостоятельной деятельности.** Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр ( на спортивных площадках и в спортивных залах).

#### Физическое совершенствование.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд. Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера: преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазанья, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика:** челночный бег. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: в длину и в высоту, спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Кроссовая подготовка:** бег на выносливость.

**Подвижные и спортивные игры.** Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола.

**Общеразвивающие упражнения.** *На материале гимнастики с основами акробатики.* Развитие гибкости: выпады и полушпагаты на месте, «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой.

Развитие координации: жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелазание через горку матов.

Формирование осанки: комплексы корректирующих упражнений на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.

Развитие силовых способностей: лазанье с дополнительным отягощением на поясе, перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки, подтягивание в висе стоя и лёжа.

*На материале лёгкой атлетики.* Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

Развитие быстроты: челночный бег, бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений.

Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400м.

Развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами ( сверху, сбоку, снизу, от груди).

#### 4 класс (102 ч)

##### Знания о физической культуре.

**Физическая культура.** Организация мест занятий физическими упражнениями, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

##### Способы физкультурной деятельности.

**Самостоятельные занятия.** Выполнение комплексов упражнений для формирования и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельное измерение всех параметров своего тела.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр ( на спортивных площадках и в спортивных залах).

##### Физическое совершенствование.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад, гимнастический мост.

Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастические комбинации: из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера: преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Кроссовая подготовка.** Бег на выносливость.

**Подвижные и спортивные игры.** Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, приём и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища ( в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнение на расслабление отдельных мышечных групп; передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного торса.

Развитие силовых особенностей: отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку, прыжковые упражнения с предметом в руках, прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик, переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

Развитие быстроты : броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед, с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгивания

**6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.**

Разделы и темы	Количество часов					
	Государственная программа	Рабочая программа	Рабочая программа по классам			
			1	2	3	4
<b>Базовая часть</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>
Знания о физической культуре	В процессе урока					
Способы физкультурной деятельности						
<b>-Легкая атлетика</b>	84	84	21	21	21	21
-спринт, прыжки		62	16	15	15	16
-метание		22	5	6	6	5
<b>-Кроссовая подготовка</b>	84	84	21	21	21	21
- бег до 6 мин.		28	7	7	7	7
- бег на длинные дистанции		56	14	14	14	14
<b>- Гимнастика</b>	72	72				
- строевые упражнения		8	2	2	2	2
- акробатика		28	7	7	7	7
- упражнения на гимнастической скамейке, лестнице, бревне		30	9	9	6	6
- круговая тренировка		6			3	3
<b>- Подвижные игры</b>		72	18	18	18	18
<b>Вариативная часть</b>	<b>93</b>	<b>93</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
<b>- Баскетбол</b>	48	48	12	12	12	12
-упражнения на освоение ловли и передачи, индивидуальная защита		40	10	10	10	10
-подвижные игры с элементами баскетбола.		8	2	2	2	2
<b>- Подвижные игры с элементами волейбола</b>	45	45	9	12	12	12
<b>ИТОГО:</b>	<b>405</b>	<b>405</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры, в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования ( климато-географическими условиями) невозможность реализовать стандарт общего образования программы в полном



объёме по разделу: лыжная подготовка. Исходя из климатических условий, раздел « Лыжная подготовка» заменен на раздел « Кроссовая подготовка». В рабочей программе обязательный минимум сохранен. Базовая часть в программе остается без изменений. Раздел « Подвижные игры» распределяется по четвертям.

### 7. Описание учебно-методического и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1.	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	1	
1.3.	Рабочие программы по физической культуре	1	
1.4	Учебники и пособия, входящие в предметную линию учебников м.Я. Виленского, В.И. Ляха. - Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций\В.И. Лях - М. Просвещение, 2013г. - Физическая культура 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Под редакцией М.И. Виленского\ М. Просвещение 2011 г. - Физическая культура 8-9 классы Учебник для общеобразовательных учреждений. Под редакцией В.И. Ляха\ М. Просвещение, 2011 г.		Учебники рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд. Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
2	<b>Учебно-практическое оборудование</b>		
	<b>Гимнастика</b>		
2.1	Стенка гимнастическая	3	
2.2	Бревно гимнастическое напольное	1	
2.3	Козёл гимнастический	1	
2.4	Конь гимнастический	1	
2.5	Мост подкидной	1	
2.6	Скамейка гимнастическая	6	
2.7	Коврик гимнастический	15	
2.8	Маты гимнастические	10	
2.9	Мяч набивной (1 кг, 3 кг)	10	
2.10	Мяч малый (теннисный)	30	
2.11	Скакалка гимнастическая	25	
2.12	Палка гимнастическая	20	
2.13	Обруч гимнастический	20	
	<b>Лёгкая атлетика</b>		
2.14	Планка для прыжков в высоту	1	
2.15	Стойка для прыжков в высоту	2	
2.16	Эстафетная палочка	3	
2.17	Рулетка измерительная	1	

2.18	Конус	10	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
2.19	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2	
2.20	Мячи баскетбольные	10	
2.21	Стойки волейбольные универсальные	2	
2.22	Сетка волейбольная	1	
2.23	Мячи волейбольные	10	
2.24	Мячи футбольные	3	
2.25	Мячи для ручного мяча	2	
2.26	Компрессор для накачивания мячей	1	
3	<b>Средства первой медицинской помощи</b>		
3.1	Аптечка медицинская	1	
4	<b>Пришкольный стадион</b>		
4.1	Лёгкоатлетическая дорожка	1	
4.2	Сектор для прыжков в длину	1	
4.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1	
4.4	Площадка игровая баскетбольная	0	
4.5	Площадка игровая для пляжного волейбола	0	
4.6	Полоса препятствий	1	
5	<b>Спортивный зал (кабинет)</b>		
5.1	Спортивный игровой зал	1	С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя	1	Включает в себя рабочий стол, стул, книжный шкаф
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1	Включает в себя стеллажи, полки

## 8. Планируемые результаты изучения учебного курса

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

### 9. Система оценки планируемых результатов:

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

#### Личностные результаты

1. Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества.
2. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
3. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
4. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
5. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
6. Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
7. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
8. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### Метапредметные результаты

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
2. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.
3. Формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
4. Определение общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
5. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
6. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### Предметные результаты

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
2. Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
4. Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
5. Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.
6. Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности

Сетка часов (3 часа в неделю) 1 класс

Разделы	Всего часов	I	II	III	IV
Легкая атлетика	21	10			11
Кроссовая подготовка	21	11			10

Гимнастика (с элементами акробатики)	18			18	
Баскетбол	12		12		
Подвижные игры (с элементами волейбола)	9	2		7	
Подвижные игры	18	4	9	2	3
Всего часов в четверти	99	27	21	27	24

Сетка часов (3 часа в неделю) 2 класс

Разделы	Всего часов	I	II	III	IV
Легкая атлетика	21	10			11
Кроссовая подготовка	21	11			10
Гимнастика (с элементами акробатики)	18			18	
Баскетбол	12		12		
Подвижные игры (с элементами волейбола)	12	2		10	
Подвижные игры	18	4	9	2	3
Всего часов в четверти	102	27	21	30	24

Сетка часов (3 часа в неделю) 3 класс

Разделы	Всего часов	I	II	III	IV
Легкая атлетика	21	10			11
Кроссовая подготовка	21	11			10
Гимнастика (с элементами акробатики)	18			18	
Баскетбол	12		12		
Подвижные игры (с элементами волейбола)	12	2		10	
Подвижные игры	18	4	9	2	3
Всего часов в четверти	102	27	21	30	24

Сетка часов (3 часа в неделю) 4 класс

Разделы	Всего часов	I	II	III	IV
Легкая атлетика	21	10			11
Кроссовая подготовка	21	11			10
Гимнастика (с элементами акробатики)	18			18	
Баскетбол	12		12		
Подвижные игры (с элементами волейбола)	12	2		10	
Подвижные игры	18	4	9	2	3
Всего часов в четверти	102	27	21	30	24

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся.

Содержание курса	Тематическое планирование	Кол-во часов				Характеристика деятельности учащихся
		1 кл	2 кл	3 кл	4 кл	
Знания о физической культуре						
Физическая культура						

<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря</p>	<p>Понятие о физической культуре.</p> <p>Основные способы передвижения человека.</p> <p>Профилактика травматизма</p>					<p><b>Определять</b> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Выявлять</b> различие в основных способах передвижения человека.</p> <p><b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>
--	--	--	--	--	--	---

### Из истории физической культуры

<p>История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p>	<p>Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.</p> <p>Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.</p> <p>Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII - XIX вв</p>					<p><b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры.</p> <p><b>Понимать</b> и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p>
--	--	--	--	--	--	--

### Физические упражнения

<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	<p>Представление о физических упражнениях.</p> <p>Представление о физических качествах. Общее представление о физическом развитии.</p> <p>Общее представление о физической подготовке.</p> <p>Что такое физическая нагрузка.</p> <p>Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений</p>					<p><b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p><b>Характеризовать</b> показатели физического развития.</p> <p><b>Характеризовать</b> показатели физической подготовки.</p> <p><b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p>
---	---	--	--	--	--	---

### Способы физкультурной деятельности

#### Самостоятельные занятия

<p><b>Составление режима дня.</b> Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств</p>	<p>Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств.</p>					<p><b>Составлять</b> индивидуальный режим дня. <b>Отбирать</b> и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. <b>Оценивать</b> своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. <b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p>
<p><b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</b></p>						
<p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p>	<p>Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений.</p>					<p><b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. <b>Измерять</b> показатели развития физических качеств. <b>Измерять</b> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.</p>
<p><b>Самостоятельные игры и развлечения</b></p>						
<p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>	<p>Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.</p>					<p><b>Общаться</b> и взаимодействовать в игровой деятельности. <b>Организовывать</b> и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p>
<p><b>Физическое совершенствование</b></p>						
<p><b>Гимнастика с основами акробатики</b></p>						
<p><b>Организующие команды и приёмы.</b> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p>	<p>Движения и передвижения строем.</p>					<p><b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений. <b>Различать</b> и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой! ».</p>
<p><b>Акробатические упражнения.</b> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине,</p>	<p>Акробатика.</p>					<p><b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p>

<p>опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p>2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд</p>					<p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости</p>
<p><b>Гимнастические упражнения</b> прикладного характера.</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке</p>	<p>Снарядная гимнастика</p> <p>Прикладная гимнастика</p>				<p><b>Осваивать</b> технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности</p>

### Лёгкая атлетика

<p><b>Беговые упражнения:</b> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег высокий старт с последующим ускорением.-</p>	<p>Беговая подготовка</p>				<p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений</p>
<p><b>Прыжковые упражнения:</b> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p>	<p>Прыжковая подготовка.</p>				<p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>

<p><b>Броски:</b> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p>	<p>Броски большого мяча.</p>				<p><b>Описывать</b> технику бросков большого набивного мяча.  <b>Осваивать</b> технику бросков большого мяча.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.  <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p>
<p><b>Метание:</b> малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p>	<p>Метание малого мяча</p>				<p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча.  <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.  <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>
<p><b>Подвижные и спортивные игры, кроссовая подготовка</b></p>					
<p><b>На материале гимнастики с основами акробатики:</b> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  <i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  <i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p>	<p>Подвижные игры.</p>				<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр. <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.  <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
<p><b>На материале спортивных игр:</b>  <b>Футбол:</b> удар по не подвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.  <b>баскетбол:</b> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  <b>Волейбол:</b> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>	<p>Спортивные игры.</p>				<p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.  <b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.  <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.  <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>



<p><b>Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта</b>          Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.          Комплексы упражнений на развитие физических качеств.          Комплексы дыхательных упражнений.          Гимнастика для глаз.</p>	<p>Общепфизическая подготовка.          Оздоровительные формы занятий.          Развитие физических качеств.          Профилактика утомления</p>				<p><b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения.  <b>Развивать</b> физические качества  <b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятия.  <b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств.  <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  <b>Осваивать</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p>
---	--	--	--	--	---

**Учебно-методическая литература.**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012., 9 – е издание
2. Лях В.И. « Физическая культура», предметная линия учебников 1 – 4 класс, 3 – е издание, Москва « Просвещение» 2013 год