



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 1 ИМЕНИ В.И.МУРАВЛЕНКО»**

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Составитель:
Шинкин А.А., учитель физической культуры**

2017-2018 учебный год

«Рассмотрено»
на заседании методического
объединения учителей
начальной школы
Руководитель ШМО
 Плотникова В.В./
(протокол №1 от 31.08.2017г.)

«Согласовано»
заместитель директора
по УВР  Шестопалова И.Н./
(протокол №1 от 31.08.2017г.)

«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Школа №1 имени В.И. Муравленко»
 /Сасин И.Н./
Приказ от 31.08.2017 № 860



I. Пояснительная записка

Рабочая учебная программа по физической культуре для учащихся 1-4 классов составлена на основе программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования») и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность, с учетом требований федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе «Примерных программ основного общего образования. Физическая культура, рекомендованных Министерством Образования и науки РФ (Москва «Просвещение», 2010г.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника (учебно-методического комплекта):

в 1 классе –учебник Физическая культура В.И.Лях 2013г.

в 2 классе –учебник Физическая культура В.И.Лях 2013г

в 3 классе -учебник Физическая культура В.И.Лях2013г

в 4 классе -учебник Физическая культура В.И.Лях2013г

Программа рассчитана на 102 часа (1-4 класс) в год, в том числе:

в 1 классе – 3 часа

в 2 классе - 3 часа

в 3 классе – 3 часа

в 4 классе – 3 часа

Рабочая программа имеет целью формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленности и способствует решению следующих задач изучения

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого – педагогический и медики-биологические основы;

- формирование базовых двигательных навыков и умений,

их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;

- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;

- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

Расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышения его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;

- формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования

на ступени начального образования.

Рабочая программа по предмету физическая культура модифицирована на 12%.

В данной программе заложены возможности, предусмотренные федеральным государственным образовательным стандартом по предмету физическая культура, для формирования у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных учебных действий и ключевых компетенций, в соответствии с Образовательной программой основного общего образования МБОУ №1 имени В.И.Муравленко. Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей образования на различных ступенях и уровнях обучения, логикой внутрипредметных связей, а также с возрастными особенностями развития учащихся.

Межпредметные связи: Содержание рабочей программы по физической культуре позволяет осуществить его связь с другими предметами, изучаемыми в начальной школе:

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями режим дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

II. Требования к уровню достижений ученика 4 класса

Содержание подготовки школьников по предмету физическая культура на ступени начального образования определяется с учетом деятельностного и компетентностного подходов. Предусматривается как овладение ключевыми знаниями, умениями, способами деятельности, так и готовность применять их для решения практических, в том числе новых задач.

Ученик 4 класса научится:

называть, описывать и раскрывать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;

- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;

- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;

- значение физической нагрузки и способы ее регулирования;

- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

уметь:

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;

- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;

- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;

- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;

- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения легкой атлетики;

- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при –

- соответствии климатических и погодных условий требованиями к организации лыжной подготовки и занятий плаванием);

- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;

- выполнять игровые действия в баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;

- организовывать и соблюдать правильный режим дня;

- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений во время занятий физическими упражнениями;

- измерять собственные массу и длину тела;

- оказывать доврачебную помощь при легких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

Демонстрировать:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

III. Учебно-тематический план. Содержание учебного материала

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для учащихся 1 класс

№	Вид программного материала	Количество часов на год	Количество часов (уроков) по четвертям			
			1	2	3	4
1	Основы знаний	в процессе уроков				
2.	Легкая атлетика	16	9			7
3.	Кроссовая подготовка (лыжная подготовка)	18			16	2
4.	Гимнастика	21		21		
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	18	8			10
6	Национальные виды спорта(северное многоборье)	10	4		2	4
7.	Подвижные игры	16	6		9	1
	Итого:	99	27	21	27	24

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для учащихся 2-х классов (3 часа в неделю)

№	Вид программного материала	Количество часов на год	Количество часов (уроков) по четвертям			
			1	2	3	4
1	Основы знаний	в процессе уроков				
2.	Подвижные игры	14	6			8
3.	Гимнастика с элементами акробатики	21		21		
4.	Кроссовая подготовка (лыжная подготовка)	18			18	
5.	Легкая атлетика	19	9			10
6.	Подвижные игры с элементами баскетбола	24	8		10	6
7.	Национальные виды спорта (северное многоборье)	6	4		2	
	Итого:	102	27	21	30	24

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для учащихся 3 классов (3 часа в неделю)

№	Вид программного материала	Количество часов на год	Количество часов (уроков) по четвертям			
			1	2	3	4
1	Основы знаний	в процессе уроков				
2.	Подвижные игры	14	6			8
3.	Гимнастика с элементами акробатики	21		21		
4.	Кроссовая подготовка (лыжная подготовка)	18			18	
5.	Легкая атлетика	19	9			10
6.	Подвижные игры с элементами баскетбола	22	8		10	4
7.	Национальные виды спорта(северное многоборье)	8	4		2	2
	Итого:	102	27	21	30	24

Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре для учащихся 4 классов (3 часа в неделю)

№	Вид программного материала	Количество часов на год	Количество часов (уроков) по четвертям			
			1	2	3	4
1	Основы знаний		в процессе уроков			
2.	Подвижные игры	14	6			8
3.	Гимнастика с элементами акробатики	21		21		
4.	Кроссовая подготовка (лыжная подготовка)	18			18	
5.	Легкая атлетика	19	9			10
6.	Подвижные игры с элементами баскетбола	22	8		10	4
7.	Национальные виды спорта(северное многоборье)	8	4		2	2
	Итого:	102	27	21	30	24

Содержание предмета физическая культура для учащихся 1-4 класса обновляется в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

В основу системы универсальные учебные действия, которыми должен овладеть выпускник 1 – 4 класса:

Классы	Познавательные УУД	Регулятивные	Коммуникативные	Личностные
1 класс	Познакомятся с ролью и значением уроков физкультуры в жизни человека, основными гигиеническими правилами, правилами безопасного поведения занятий физической культурой в зале и на спортивной площадке, правилами игр – упражнений.	Научатся принимать и сохранять учебную задачу урока; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения	Научатся слушать собеседника и вести диалог; вступать в речевое общение; договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях; формирование личностного смысла учения;

		действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера, сделанных ошибок.		проявление познавательного интереса к изучению предмета; формирование основных морально-этических норм; ориентация на выполнение моральных норм.
2 класс	Познакомятся с основными физическими качествами (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, координация движений); измерениями уровня развития физических качеств.	Научатся принимать и сохранять учебную задачу урока; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера, сделанных	Умеют владеть способами взаимодействовать с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. Следить за безопасностью друга. Научатся слушать собеседника и вести диалог; вступать в речевое общение; договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности.	Проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы; проявление познавательного интереса к изучению предмета; формирование основных морально-этических норм; ориентация на выполнение моральных норм.

		ошибок.		
3 класс	<p>Характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний, умений и навыков.</p> <p>Познакомятся о системе разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепление здоровья человека.</p>	<p>Прогназируют результаты уровня усвоения изучаемого материала</p> <p><u>Осваивать</u> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении физических упражнений.</p>	<p>Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведения подвижных игр.</p> <p>Умеют владеть способами взаимодействовать с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.</p> <p>Следить за безопасностью друг друга. Знают правила безопасности при нахождении на улице при минусовой температуре.</p>	<p>Осознают свои возможности в учении; способны адекватно сулить о причинах своего успеха или неуспеха в учении, связывают успехи с усилиями, трудолюбием.</p> <p>Осознают себя в роли обучающихся, формируют мотивы в достижении поставленной цели. Понимает значение полученных знаний.</p>
4 класс	<p>Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления ,осуществляют поиск необходимой информации.</p>	<p>Умеют оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей.</p>	<p>Умеют задавать вопросы; контролируют действия партнера, используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстникам в совместной деятельности.</p> <p>Следить за безопасностью друг друга</p>	<p>Осознают свои возможности в учении; способны адекватно сулить о причинах своего успеха или неуспеха в учении, связывают успехи с усилиями, трудолюбием.</p> <p>Осознают себя в роли обучающихся, формируют мотивы в достижении поставленной цели. Понимает</p>

		Прогнозируют результаты уровня усвоения.		значение полученных знаний.
--	--	------------------------------------------	--	-----------------------------

Содержание начального общего образования по учебному предмету:

1 класс 99 часов

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

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

Гимнастика с основами акробатики 21 час

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания, танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, «зависом» одной и двумя ногами (с помощью), передвижения в висах на перекладинах перехватами вперед, назад, акробатические упражнения, опорные прыжки.

Лёгкая атлетика 16 часов

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

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

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

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Кроссовая подготовка 18 часов

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Бег по пересеченной местности.
5. Равномерный бег до 6 мин.
6. Кросс до 1 км.
7. Бег с преодолением препятствий.
8. Бег по пересеченной местности.
9. «Джоггинг» - бег трусцой

Подвижные игры с элементами баскетбола 18 часов

На материале раздела «Спортивные игры»: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча)

Подвижные игры 16 час

"День и ночь", "Два мороза", "К своим флажкам", "Класс смирно", "Октябрята", "Метко в цель", "Погрузка арбузов", "Кто дальше бросит", "Через кочки и пенечки", "Волк во рву", "Посадка картошки", "Прыгающие воробушки", "Зайцы в огороде", "Лисы и куры", "Точный расчет", "Удочка", "Компас", "Попрыгунчики-воробушки", "Капитаны", Эстафеты.

Национальные виды спорта (северное многоборье) 10 часов.

« Бег на трёх ногах», « Охота на оленей», круговые эстафеты. « Ловкий оленевод» ,бег с палкой.

2 класс 102 часа

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

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

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

Гимнастика с основами акробатики 21 час

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика 19 часов

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 *10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски набивного мяча сверху двумя руками из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы с места и разбега

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 180°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Кроссовая подготовка 18 час

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра мини-футбол: а) удары по мячу ногой.
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
в) тактические действия в защите и нападении
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры 14 часов

"К своим флажкам", "Два мороза", "Прыгуны и пятнашки", "Невод", "Гуси-лебеди", "Посадка картошки", "Прыжки по полоскам", "Попади в мяч", "Вызов номеров", "Веревочка под

ногами", "Западня", "Птица в клетке", "Салки на одной ноге", "Зайцы в огороде", "Лисы и куры", "Точный расчет""Конники - спортсмены". Эстафеты

Подвижные игры с элементами баскетбола 24 часа

Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Национальные виды спорта (северное многоборье) 6 часов.

Элементы метания тынзяна в цель. Обучение прыжкам через нарты. ; « Бег на трёх ногах», « Охота на оленей», круговые эстафеты. « Ловкий оленевод» ,тройной прыжок.

3 класс

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

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

Гимнастика с основами акробатики 21час

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика 19 часов

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги, бег на короткие , средние и длинные дистанции, метание мяча с места и разбега на дальность, бросок набивного мяча сидя из-за головы и стоя.

Кроссовая подготовка 18 час

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра мини-футбол: а) удары по мячу ногой.
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
в) тактические действия в защите и нападении
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры с элементами баскетбола 22 часа

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Подвижные игры 14 часов

«Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча», «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Передал — садись», «Передай мяч головой», «Брось — поймай», «Выстрел», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Точно в мишень».

Национальные виды спорта («Северное многоборье»)- 8 часов.

«Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Точно в мишень». Элементы метания тынзяна в цель. Обучение прыжкам через нарты. ; « Бег на трёх ногах», « Охота на оленей», круговые эстафеты. « Ловкий оленевод» ,тройной прыжок.

4 класс 102 часа

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов

регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Гимнастика с основами акробатики 21 час

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика 19 час

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», прыжки с места, многоскоки. Низкий старт. Стартовое ускорение. Бег на короткие дистанции с учетом времени, эстафетный бег. Финиширование. Метание мяча с места и разбега на дальность и в цель.

Подвижные игры (14 час)

«Бой петухов», «Совушка», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча», «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит»,

«Ловишка, поймай ленту», «Передал — садись», «Передай мяч головой». «Брось — поймай», «Выстрел», «Тройка», «Точно в мишень».

Кроссовая подготовка 18 час.

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра мини-футбол: а) удары по мячу ногой.
 б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
 в) тактические действия в защите и нападении
 г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры с элементами баскетбола 22 часа

На материале спортивных игр:

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

Национальные виды спорта (северное многоборье) 8 часов

«Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Точно в мишень». Элементы метания тынзына в цель. Обучение прыжкам через нарты. , « Бег на трёх ногах», « Охота на оленей», круговые эстафеты. « Ловкий оленевод» ,тройной прыжок.

IV. Контроль уровня обученности учащихся 1 – 4 класса:

Уровень физической подготовленности

Демонстрировать:

1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6

Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

Демонстрировать:

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

3 класс

Демонстрировать:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5

Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 149	–120 130	–143 152	–126 142	–115 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

Демонстрировать:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Учебные нормативы

по национальному виду северного многоборья

4 класс	оценка	Тройной прыжок	Бег 1, 3 км	Прыжки через нарты(кол-во раз)	Метание тынзьяна в цель(кол-во попаданий)
мальчики	5	520	4,4	45	45
	4	500	4,5	40	35
	3	480	5	30	30
девочки	оценка		Тройной прыжок	Бег с палкой (мин)	Прыжки через нарты(кол-во раз)
	5		450	5,1	20 (выс.30 см)
	4		430	5,2	15
	3		400	5,3	12

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.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные показатели характеризуют степень овладения программным материалом: **знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности**, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные показатели успеваемости определяют сдвиги в показателях физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических качеств (способностей): **силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т. п.)**, что отражает направленности и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляется вариативное (безотметочное) оценивание учащихся. В подготовленности по физической культуре реализуется стимулирующая и воспитательная функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре. Оценка в баллах младшим школьникам 1-4 года обучения не выставляется. Результаты роста физического развития фиксируются в нормативных тестах. По мере сдачи контрольных тестов – упражнений в конце четвертой и за год учащимся выставляется оценка «зачтено».

Критериальный объект	Измеряемый результат	Индикаторы/ инструменты измерения
Предметный результат	<ul style="list-style-type: none"> • планирование занятий физическими упражнениями режим дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; • изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; • представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств; • оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения; • организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, 	-безотметочное обучение - тесты -олимпиады, конкурсы -сдача нормативов -соревнование

	<p>осуществление их объективного судейства;</p> <ul style="list-style-type: none"> • бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности; • организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки; • характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств; • взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их; • подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; • нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов; • выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения; • выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; • выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях. 	
<p>Метапредметный результат</p>	<ul style="list-style-type: none"> • характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; • обнаружение ошибок при выполнении 	<ul style="list-style-type: none"> - олимпиады и конкурсы - защита проекта - соревнования

	<p>учебных заданий, отбор способов их исправления;</p> <ul style="list-style-type: none"> • общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; • организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; • анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; • видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; • оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; • управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. 	
<p>Личностный результат</p>	<ul style="list-style-type: none"> • активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявление дисциплинированности, 	<p>-беседа - наблюдение -анкетирование -коррекционная работа</p>

	<p>трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. 	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

V. Перечень литературы и средств обучения

для 1 класса: Физическая культура- поурочное планирование по учебнику В.И.Ляха - 2011г.

для 2 класса: Физическая культура- поурочное планирование по учебнику В.И.Ляха- 2011г.

для 3 класса: Физическая культура- поурочное планирование по учебнику В.И.Лях – 2011г.

для 4 класса: Физическая культура- поурочное планирование по учебнику В.И.Ляха– 2011г.

Учебник Физическая культура 1-4 класс В.И.Лях 2013г.

VI. Приложения:

1. Календарно-тематическое планирование (далее – КТП) является приложением к рабочей учебной программе по предмету физическая культура и оформляется отдельным документом.
2. Рабочие материалы педагога представлены отдельным документом.
3. Тесты, задания и т.п. представлены отдельным документом.