

**МБОУ Васильсурская средняя школа**

«Рассмотрена»

Руководитель ШМО:

Протокол № 1 от

«28» августа 2020 г.

«Согласована»

Заместитель директора

по УВР:

«28» августа 2020 г.

«Утверждаю»

Директор

\_\_\_\_\_ Д. Г. Толобов

Приказ № 84 - ОД

от 28.08.2020 г

**Рабочая программа  
по физической культуре  
на 2020-2024 учебный год  
1- 4 классы**

**Учитель: Алюкова Светлана Никоновна**

**р. п. Васильсурск  
2020**

Данная программа составлена на основе программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура: программа 1 – 4 классы» А.П.Матвеев.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Цель физического воспитания: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности 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 число 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 ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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 учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объеме не менее 405 ч, из них в I классе – 99 ч, а со II по IV классы – по 102 ч ежегодно.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, 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 определенные результаты.

Личностные результаты:

- 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:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

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

#### Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы 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 и др.), 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, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Демонстрировать уровень физической подготовленности

1 класс

Контрольные упражнения

Мальчики

Девочки

Высокий

средний

низкий

Высокий

Средний

низкий

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)

11-12

9-10

7-8

9-10

7-8

5-6

Прыжок в длину с места (см)

118-120

115-117

105-114

116-118

113-115

95-112

Наклон вперед не сгибая ног

Коснуться лбом колен

Коснуться ладонями пола

Коснуться пальцами пола

Коснуться колен лбом

Коснуться ладонями пола

Коснуться пальцами пола

Бег 30 м с высокого

Старта (с)

9.8

10.2

10.4

10.4

10.8

11.2

Бег 1000 м

Без учета времени

2 класс

Контрольные упражнения

Мальчики

Девочки

Высокий

средний

низкий

высокий

Средний  
низкий

Подтягивание в висе лежа согнувшись (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 колен лбом

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  
Контрольные упражнения  
Мальчики  
Девочки

высокий  
Средний  
низкий  
высокий  
Средний  
низкий

Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)

5

4

3

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

Контрольные упражнения

Мальчики

Девочки

высокий

Средний

низкий

высокий

Средний

низкий

Подтягивание в висе (кол-во раз)

Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)

6  
4  
3

18

15

10

Бег 60 м (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

## Содержание программы

1 класс:

Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

Способы физкультурной деятельности. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Льжные гонки. Передвижение на лыжах.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовке. На материале спортивных игр. Баскетбол. Подвижные игры разных народов.

2 класс:

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Как зародились Олимпийские игры.

Способы физкультурной деятельности. Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Висы на низкой перекладине. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски большого мяча. Метание малого мяча.

Льжные гонки. Передвижение на лыжах.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовке. Подвижные игры разных народов.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

3 класс:

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Как измерить физическую нагрузку. Закаливание – обливание, душ.

Способы физкультурной деятельности. Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой. Лазанье по канату. Упражнения на гимнастическом бревне. Передвижения по гимнастической стенке и скамейке. Преодоление полосы препятствий.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту и длину. Броски большого мяча. Метание малого мяча. Правила простейших соревнований.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Повороты.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов.

4 класс:

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Оказание первой помощи при легких травмах. Закаливание.

Способы физкультурной деятельности. Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации. Опорный прыжок через гимнастического козла, упражнения на низкой гимнастической перекладине, гимнастические комбинации. Техника выполнения комбинаций на гимнастической перекладине.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Техника старта и финиширования. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Техника выполнения.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Техника выполнения одновременного одношажного хода.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

Экологическое воспитание на уроках физической культуры

Формы организации учебного и внеучебного процесса, средства и методы, используемые в процессе решения основных задач физического воспитания, эффективно содействуют решению различных задач экологического воспитания: расширение и формирование экологических знаний; развитие нравственно-экологических качеств; привитие навыков правильного поведения в природе; формирование эко-отношения к себе, другим людям, к окружающему социальному и природному миру.

На уроках физкультуры закрепляются элементарные знания младших школьников об организме и охране здоровья с помощью природных факторов и ЗОЖ (в особенности движение и закаливание), развивается сознание значимости гигиенических навыков и умений в сохранении и укреплении своего здоровья.

Основными средствами физической культуры считаются физические упражнения, естественные силы природы (солнце, воздух, вода) и гигиенические факторы. А физическая культура входит в общее понятие "культура", которое отражает образ мышления, характер поведения человека, общества. Отношение человека к природе определяет уровень его культуры.

На уроках физической культуры при выполнении физических общеразвивающих упражнений, оптимальное использование солнечных, воздушных и водных ванн способствует развитию двигательной активности младших школьников. Посредством двигательной деятельности осуществляется взаимодействие организма ребенка с окружающей средой, происходит его приспособление к изменяющимся условиям.

Игра – основной элемент урока физической культуры в начальных классах. Через игру дети успешно усваивают экологические знания, перевоплощаясь в различные образы живой и неживой природы, моделируют экологически целесообразные действия и поступки, которые формируют у них экологические чувства, экологическое отношение к себе и ко всему, что их окружает. Подвижные игры на уроках физической культуры выступают как средства экологического воспитания, так как воздействуют на те, качества и стороны личности младшего школьника, которые органически входят в экологическую культуру личности:

- 1 класс – подвижные игры: «Змейка», «Пройди бесшумно», «Раки», «Через холодный ручей», «День и ночь», «Гуси-лебеди».
- 2 класс – подвижные игры: «Конники-спортсмены», «Посадка картофеля», «Шишки-желуди-орехи», «Мышеловка», «Невод», «Заяц без дома».
- 3 класс – подвижные игры: «Парашютисты», «Защита укрепления», «Стрелки», «Круговая охота», «Быстрый лыжник».
- 4 класс – подвижные игры: «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела), «Водолазы», «Гонка лодок», «Паровая машина».

Кроме игр экологической направленности на уроках могут использоваться спортивно-экологические эстафеты «Собери мусор», «Береги лес», «Чистая река» и др.

В 3, 4 классах на уроках по туристической подготовке проводятся беседы «Правила поведения в лесу», «Правила пожарной безопасности в походе», «Ядовитые растения», «Животный и растительный мир» и др. С учащимися проводится обучение основам безопасного поведения во время прогулок (в лесу, на водоёме) и туристических походов.

## 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 1 – 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.

<b>Тематическое планирование.</b>				
<b>Распределение программного материала в учебных часах по урокам физической культуры.</b>				
	классы			
Разделы и темы программного материала	1	2	3	4
Основы знаний по физической культуре	3	4	4	4
Способы двигательной деятельности	4	6	6	6
Физическое совершенствование	92	92	92	92
Гимнастика с основами акробатики	14	14	14	14
Легкая атлетика	25	25	25	25
Лыжная подготовка	7	10	10	10
Подвижные игры	18	18	18	18
Общеразвивающие упражнения	28	25	25	25

Тематическое планирование

1 класс

1 четверть 27 часов.

1. Техника безопасности на уроках физкультуры. Подвижные игры.
2. Т.Б. Высокий старт. Построение в шеренгу. Подвижные игры.
3. Определения : физическая культура; спортивный дневник.
4. Т.Б. Прыжки в длину. Подвижная игра.
5. Построение в шеренгу. Прыжки в длину с места. Подвижная игра.
6. Олимпийские игры. Виды спорта.
7. Бег с изменением направления. Подвижные игры.
8. Прыжки через скакалку. Подвижные игры.
9. Игры народов.
10. Метание мяча в цель. Подвижные игры.

11. Метание мяча на дальность. Подвижные игры .
12. История физической культуры . ЧСС измерение .
13. Челночный бег .3 по 10 метров . Подвижные игры .
14. Эстафеты с элементами легкой атлетики .
15. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленности .
16. Т.Б. Стойка баскетболиста . Подбрасывание и ловля мяча на месте. Подвижные игры.
17. Т.Б. Броски и ловля мяча в парах. Эстафеты.
18. Режим дня .Понятие составления режима дня .
19. Т.Б. Ведение мяча на месте в движении. Подвижные игры .
20. Передача мяча . Подвижные игры.
21. Утренняя зарядка . Составление комплекса. Подвижные игры.
22. Броски мяча в кольцо способом снизу. Подвижные игры.
23. Броски мяча в кольцо способом снизу. Подвижные игры.
24. Физкультминутка. Личная гигиена. Игры народов.
25. Подвижные игры с мячом.
26. Эстафеты с элементами б/б.
27. Олимпийские игры.Сдача норм ГТО.

2 четверть 21 час

28. Т.Б. На уроках гимнастики. Группировка в приседе .Подвижные игры
29. Т.Б. Перекат назад перекатом вперед- упор присев. Подвижная игра -Совушка
30. Осанка. Упражнения для формирования правильной осанки.
31. Стойка на лопатках согнув ноги. П-И Волк во рву.
- 32.Перекат назад стойка на лопатках. П-И. Вызов номеров.
  - 33.Правильное дыхание. Виды дыхания. П-Игры.
  - 34.Ходьба по бревну вперед, боком. П-И Гуси-Лебеди.
  - 35.Ходьба по бревну перешагивая через предметы с приседаниями и поворотами П-И Пустое место.
  36. Упр. Для развития дыхания.
  - 37.Лазание по гимнастической .Разновидности хвата. Подвижная игра Платочек.
  - 38.Висы стоя лежа .Лазание по гим. Лестнице. Под. Игры .
  39. Физические качества. Развитие.Игры народов.
  40. В виси на гим. Лестнице поднимание ног вперед.Под .игра Космонавты.
  - 41.Лазание по гим. Скамейке. Под. Игра День Ночь.
  - 42.ЧСС при физической нагрузке.Игры народов.
  - 43.О.Р.У на скамейке.Висы .Эстафета с обручами.
  - 44.Повороты направо налево.Группировка. Перекат. П.И. Совушка.
  - 45.Закаливание.Правила закаливания. Игры.
  46. Стойка на лопатках. П. И. 2 Мороза.
  - 47.Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты с элементами гимнастики.
  - 48.Физическое развитие. Игры народов.

3 четверть 27 часов.

49. Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр.
50. Ведение мяча на месте .П.И. Смена сторон.

51. Физические качества сила. Упражнения для развития силы. Игры.
52. Ведение мяча в шаге. П.И. Воробушки.
53. Передача мяча в парах. Эстафеты.
54. Физические качества быстрота. Упражнения для развития быстроты. Игры.
55. Ловля и передача мяча в парах. П. И .Вызов номеров.
56. Броски мяча в баскетбольное кольцо. Эстафеты.
57. Физические качества выносливость. Упр. Для развития выносливости. Игры.
58. О.Р.У. С мячами. Салки с мячом.
59. Эстафеты с передачами и ведением мяча.
60. Физические качества гибкость. Упр. для развития гибкости. Игры .
61. Ведение мяча змейкой вокруг стоек .П.И. Выбивалы.
62. Эстафеты с элементами баскетбола.
63. Физические качества равновесие. Упр. для развития равновесия. Игры.
64. Правила безопасности во время занятий по лыжной подготовке. Подвижные игры.
65. Повороты переступанием на месте..П.игры.
66. О.Р.У. Игры народов.
67. Ходьба ступающим шагом .без палок.
68. Поворот лыж переступанием вокруг пяток.
69. О.Р.У. с предметами. Эстафеты с предметами.
70. Скользящий шаг без палок.
71. Подъем ступающим шагом без палок. Спуск в основной стойке.
72. О.Р.У. с предметами. Эстафеты с предметами.
73. Торможение падением на лыжах.
74. Ходьба скользящего шага с палками.
75. Комплекс О.Р.У. П.игры. 4 четверть 24 часа.
76. Правила безопасности на уроках легкой атлетики .Эстафеты.
77. Метание мяча в вертикальную цель. П.игра Защита крепости.
78. Подвижные игры на свежем воздухе.
79. Прыжки в длину с места. П.игра Удочка.
80. Многоскоки. Наклоны сидя на полу. П.игра Пр. Воробышки.
81. Подвижные игры на свежем воздухе.
82. Подвижные игры с бегом Отгадай чей голосок. Пустое место.
83. Челночный бег 3 по 10 м. П.игры с бегом.
84. Заполнение дневника спортсмена. Игры.
85. Подвижные игры с прыжками Пр. По кочкам. Прыгающие воробышки.
86. Бег 30 м. Под.игры с прыжками.
87. Веселые старты с использованием игр народов.
88. Под.игры с бегом Отгадай чей голосок.
89. Подвижные игры с бегом .
90. Веселые старты с использованием игр народов.
91. Под.игры на свежем воздухе.
92. Под.игры на свежем воздухе.
93. Прыжки через скакалку. Игры народов.
94. Эстафета. Веселые старты .Под.игра.
95. Под.игра с бегом .
96. Игры разных народов.
97. Под.игра с бегом .Хитрая лиса и т.д.
98. Веселые старты с использованием игр народов.
99. Игры по выбору.

**МБОУ Васильсурская средняя школа**

«Рассмотрено»  
Руководитель ШМО:  
Протокол № 1 от  
«31» августа 2017 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора  
по УВР:  
«31» августа 2017 г.

«Утверждаю»  
Директор  
\_\_\_\_\_ Д. Г. Голобов  
Приказ № 101 - ОД  
от 31.08.2017 г

**Рабочая программа  
по физической культуре  
на 2017-2018 учебный год  
2 класс**

**ФГОС**

**Учитель: Алюкова Светлана Никоновна**

**р. п. Васильсурск  
2017**

Данная программа составлена на основе программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура: программа 1 – 4 классы» А.П.Матвеев.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Цель физического воспитания: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных

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 учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объеме не менее 405 ч, из них в I классе – 99 ч, а со II по IV классы – по 102 ч ежегодно.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, 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.

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

Предметные результаты:

- 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;
- 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 и др.), 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, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Демонстрировать уровень физической подготовленности

1 класс

Контрольные упражнения

Мальчики  
Девочки

Высокий  
средний  
низкий  
Высокий  
Средний  
низкий

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)

11-12

9-10

7-8

9-10

7-8

5-6

Прыжок в длину с места (см)

118-120

115-117

105-114

116-118

113-115

95-112

Наклон вперед не сгибая ног

Коснуться лбом колен

Коснуться ладонями пола

Коснуться пальцами пола

Коснуться колен лбом

Коснуться ладонями пола

Коснуться пальцами пола

Бег 30 м с высокого

Старта (с)

9.8

10.2

10.4

10.4

10.8

11.2

Бег 1000 м  
Без учета времени

2 класс  
Контрольные упражнения  
Мальчики  
Девочки

Высокий  
средний  
низкий  
высокий  
Средний  
низкий

Подтягивание в висе лежа согнувшись (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 колен лбом

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

Контрольные упражнения

Мальчики

Девочки

высокий

Средний

низкий

высокий

Средний

низкий

Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)

5

4

3

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  
Контрольные упражнения  
Мальчики  
Девочки

высокий  
Средний  
низкий  
высокий  
Средний  
низкий

Подтягивание в висе (кол-во раз)

Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)

6  
4  
3

18

15

10

Бег 60 м (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

## Содержание программы

### 1 класс:

Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

Способы физкультурной деятельности. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовки. На материале спортивных игр. Баскетбол. Подвижные игры разных народов.

### 2 класс:

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Как зародились Олимпийские игры.

Способы физкультурной деятельности. Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Висы на низкой перекладине. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски большого мяча. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовки. Подвижные игры разных народов.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

3 класс:

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Как измерить физическую нагрузку. Закаливание – обливание, душ.

Способы физкультурной деятельности. Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой. Лазанье по канату. Упражнения на гимнастическом бревне. Передвижения по гимнастической стенке и скамейке. Преодоление полосы препятствий.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту и длину. Броски большого мяча. Метание малого мяча. Правила простейших соревнований.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Повороты.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов.

4 класс:

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Оказание первой помощи при легких травмах. Закаливание.

Способы физкультурной деятельности. Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации. Опорный прыжок через гимнастического козла, упражнения на низкой гимнастической перекладине, гимнастические комбинации. Техника выполнения комбинаций на гимнастической перекладине.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Техника старта и финиширования. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Техника выполнения.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Техника выполнения одновременного одношажного хода.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

#### Экологическое воспитание на уроках физической культуры

Формы организации учебного и внеучебного процесса, средства и методы, используемые в процессе решения основных задач физического воспитания, эффективно содействуют решению различных задач экологического воспитания: расширение и формирование экологических знаний; развитие нравственно-экологических качеств; привитие навыков правильного поведения в природе; формирование эко-отношения к себе, другим людям, к окружающему социальному и природному миру.

На уроках физкультуры закрепляются элементарные знания младших школьников об организме и охране здоровья с помощью природных факторов и ЗОЖ (в особенности движение и закаливание), развивается сознание значимости гигиенических навыков и умений в сохранении и укреплении своего здоровья.

Основными средствами физической культуры считаются физические упражнения, естественные силы природы (солнце, воздух, вода) и гигиенические факторы. А физическая культура входит в общее понятие "культура", которое отражает образ мышления, характер поведения человека, общества. Отношение человека к природе определяет уровень его культуры.

На уроках физической культуры при выполнении физических общеразвивающих упражнений, оптимальное использование солнечных, воздушных и водных ванн способствует развитию двигательной активности младших школьников. Посредством двигательной деятельности осуществляется взаимодействие организма ребенка с окружающей средой, происходит его приспособление к изменяющимся условиям.

Игра – основной элемент урока физической культуры в начальных классах. Через игру дети успешно усваивают экологические знания, перевоплощаясь в различные образы живой и неживой природы, моделируют экологически целесообразные действия и поступки, которые формируют у них экологические чувства, экологическое отношение к

себе и ко всему, что их окружает. Подвижные игры на уроках физической культуры выступают как средства экологического воспитания, так как воздействуют на те, качества и стороны личности младшего школьника, которые органически входят в экологическую культуру личности:

- 1 класс – подвижные игры: «Змейка», «Пройди бесшумно», «Раки», «Через холодный ручей», «День и ночь», «Гуси-лебеди».
- 2 класс – подвижные игры: «Конники-спортсмены», «Посадка картофеля», «Шишки-желуди-орехи», «Мышеловка», «Невод», «Заяц без дома».
- 3 класс – подвижные игры: «Парашютисты», «Защита укрепления», «Стрелки», «Круговая охота», «Быстрый лыжник».
- 4 класс – подвижные игры: «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела), «Водолазы», «Гонка лодок», «Паровая машина».

Кроме игр экологической направленности на уроках могут использоваться спортивно-экологические эстафеты «Собери мусор», «Береги лес», «Чистая река» и др.

В 3, 4 классах на уроках по туристической подготовке проводятся беседы «Правила поведения в лесу», «Правила пожарной безопасности в походе», «Ядовитые растения», «Животный и растительный мир» и др. С учащимися проводится обучение основам безопасного поведения во время прогулок (в лесу, на водоёме) и туристических походов.

#### 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 1 – 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.

<b>Тематическое планирование.</b>				
<b>Распределение программного материала в учебных часах по урокам физической культуры.</b>				
	классы			
Разделы и темы программного материала	1	2	3	4
Основы знаний по физической культуре	3	4	4	4
Способы двигательной деятельности	4	6	6	6
Физическое совершенствование	92	92	92	92
Гимнастика с основами акробатики	14	14	14	14
Легкая атлетика	25	25	25	25
Лыжная подготовка	7	10	10	10
Подвижные игры	18	18	18	18
Общеразвивающие упражнения	28	25	25	25

Тематическое планирование  
2 класс 27 часов.

- 1.Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Эстафеты.
- 2.Техника бега с высокого старта. Догонялки.
- 3.Определения: Физическая культура; Спортивный дневник.
- 4.Техника выполнения прыжка в длину. Бег 30 метров.
- 5.Перестроение из одной шеренги в 2 и обратно.
- 6.Олимпийские игры . Виды спорта.
- 7.Отработка техники прыжка в длину. Бег с изменением направления.
- 8.Прыжок в длину с места. Подвижные игры Волк и 7 Козлят.
- 9.Олимпийские игры. Рост, вес.
- 10.Различные виды бега.Метание мяча в цель.
11. Формирование техники выполнения прыжков. Челночный бег 3х10м.
- 12.Возникновение первых спортивных соревнований. «Рыбак и Рыбка».
- 13.Метание мяча в цель.Подвижные игры «Кто быстрее».
- 14.Челночный бег.Подвижные игры «Охотник и Утки».
- 15.Возникновение первых спортивных соревнований.
- 16.Основная стойка баскетболиста.Подбрасывание и ловля мяча на месте,в движении.
- 17.Передача мяча от груди,удар об пол.Эстафеты.
18. История зарождения древних Олимпийских игр.
19. Передача мяча.Ведение мяча правой, левой рукой. «Салки с мячом».

20. Ведение и передача мяча. Подвижные игры «Защита крепости».
21. Появление мяча, упражнения и игры с мячом.
22. Передачи мяча в движении. Подвижные игры «Передал садись».
23. Ведение мяча с изменением движения с остановкой. Подвижные игры «Мяч среднему».
24. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. ЧСС и измерение.
25. Игра «Мяч капитану». Закрепление передач мяча.
26. Эстафета с элементами баскетбола. Основные физические качества: сила, быстрота.
27. Выносливость, гибкость, равновесие.

#### 2 четверть. 21 час.

28. Техника безопасности на уроках гимнастики. Перекаты вперед назад в сторону.
29. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Ходьба по бревну. П.И. Салки.
30. Основные физические качества сила быстрота выносливость гибкость равновесие.
31. Кувырок вперед в группировке. Висы на низкой перекладине. П.И. Волк и семеро козлят.
32. Висы на низкой перекладине. Ходьба по бревну с махами приседами. П.И. Море волнуется.
33. Составление УУГ. Игры народов.
34. Стойка на лопатках. Висы и упоры на низкой перекладине. П.И. День и ночь.
35. Ходьба по бревну с поворотом на 180 и 90 гр. Два кувырка вперед слитно. П.И. Выбивалы.
36. Осанка. Упр. для исправления осанки.
37. Лазание по гим. лестнице передвижение приставными шагами. Эстафеты.
38. Равновесие на одной . Кувырок вперед. Зависом одной , двумя. П.И. Удочка.
39. Закаливание организма. Обтирание.
40. Мост из положения лежа. Ходьба по бревну с махами, соскок прогнувшись. П.И. Салки.
41. Перестроение уступами. Стойка на лопатках, перкат вперед встать. П.И. Ноги выше от земли.
42. Упражнения для развития дыхания.
43. Висы, упоры. Акробатическая комбинация.
44. Ходьба с поворотами, подскоками на бревне. П.И. Кто быстрее.
45. Физические качества. Развитие. Попади в цель.
46. Ходьба противоходом. Равновесие на бревне, со скок прогнувшись. П.И. Удочка.
47. Преодоление полосы препятствий. Игры по выбору.
48. ЧСС при физической нагрузке. Стрельба в цель.

#### 3 четверть. 30 часов.

49. Техника безопасности на уроках спортивных игр и лыжной подготовки. Значение занятий ф.культурой на свежем воздухе.
50. Броски и ловля мяча. П.И. Послушный мяч.
51. Теоретическое тестирование.
52. Передачи мяча от груди , удар об пол. Ведение на месте.
53. Передачи мяча. Ведение в движении.
54. Игры наших бабушек.
55. Передачи мяча в движении. П.И. Гонка мячей.
56. О.Р.У. с мячами. Броски мяча в корзину.
57. Игры народов. Догнать и т.д.
58. Ведение мяча, передачи в парах. П.И. Салки с мячом .

59. Встречные эстафеты с передачами и ведением мяча.
60. Игры народов. Поймать животное.
61. Ведение мяча змейкой вокруг стоек. П.И. Выбивалы.
62. Эстафеты с элементами баскетбола.
63. Игры народов. Поймать, прыгать.
64. Повторение одевания лыж. Ступающий шаг.
65. Скользящий шаг. Повороты переступанием на месте.
66. Веселые старты.
67. Скользящий шаг без палок, поворот переступанием.
68. Скользящий шаг , 1000 м. в среднем темпе.
69. Толерантность в спорте. Игры народов.
70. Скользящий шаг с палками, подъем ступающим шагом.
71. Подъем ступающим шагом и спуск в низкой стойке.
72. Толерантность в спорте. Игры народов.
73. Совершенствовать технику скольжения с палками.
74. Совершенствовать умения и навыки в подъемах и спусках.
75. Игры народов мира. Похожие игры.
76. Развитие скоростных качеств в эстафетах с этапом 150 м.
77. Дистанция 1 км. На время.
78. Прыжки через скакалку за 30 .сек.

#### 4 четверть 24 часа .

79. Правила безопасности на уроках л.атлетики. Эстафеты.
80. Метание мяча в вертикальную цель П.И. Защита крепости.
81. Веселые старты с использованием игр народов.
82. Разбег в 3 шага в прыжках в высоту. П.И. Защита крепости.
83. Прыжки в высоту , приземление. П.И. Волк и семеро козлят.
84. Эстафеты. Чемпионы олимпиады.
85. Челночный бег с кубиками. Прыжки через скакалку.
86. Челночный бег. Эстафеты.
87. Олимпийские игры. Сдача норм ГТО.
88. Прыжки через скакалку . метание в вертикальную цель.
89. Бег 30 м. Эстафеты с обручами.
90. Заполнение дневника спортсмена.
91. О.Р.У. в парах с мячами. Медленный бег в сочетании с ходьбой .
92. Челночный бег .Многоскоки с ноги на ногу.
93. Теоретическое тестирование.
94. Развитие прыгучести в многоскоках. П.И. Салки.
95. Медленный бег с ускорениями в 20 м. П.И. Выбивалы
96. Прыжки через скакалку Десяточки.
97. Бег 30 м. С произвольного старта. Встречная эстафета.
98. Развитие выносливости в медленном беге 4 мин. В сочетании ходьбой. Прыжки в длину с места.
99. Игры разных народов.
100. Подвижные игры . Эстафеты.
101. Подвижные игры.
102. Игры по выбору.

**МБОУ Васильсурская средняя школа**

«Рассмотрено»  
Руководитель ШМО:  
Протокол № 1 от  
«31» августа 2017 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора  
по УВР:  
«31» августа 2017 г.

«Утверждаю»  
Директор  
\_\_\_\_\_ Д. Г. Голобов  
Приказ № 101 - ОД  
от 31.08.2017 г

**Рабочая программа  
по физической культуре  
на 2017-2018 учебный год  
3 класс**

**ФГОС**

**Учитель: Алюкова Светлана Никоновна**

**р. п. Васильсурск  
2017**

Данная программа составлена на основе программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура: программа 1 – 4 классы» А.П.Матвеев.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Цель физического воспитания: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности 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) выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

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 учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объеме не менее 405 ч, из них в I классе – 99 ч, а со II по IV классы – по 102 ч ежегодно.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, 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 определенные результаты.

Личностные результаты:

– 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;

#### Предметные результаты:

- 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;
- 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 и др.), 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, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Демонстрировать уровень физической подготовленности

1 класс

Контрольные упражнения

Мальчики

Девочки

Высокий

средний

низкий

Высокий

Средний

низкий

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)

11-12

9-10

7-8

9-10

7-8

5-6

Прыжок в длину с места (см)

118-120

115-117

105-114

116-118

113-115

95-112

Наклон вперед не сгибая ног

Коснуться лбом колен

Коснуться ладонями пола

Коснуться пальцами пола

Коснуться колен лбом

Коснуться ладонями пола

Коснуться пальцами пола

Бег 30 м с высокого

Старта (с)

9.8

10.2

10.4

10.4

10.8

11.2

Бег 1000 м  
Без учета времени

2 класс  
Контрольные упражнения  
Мальчики  
Девочки

Высокий  
средний  
низкий  
высокий  
Средний  
низкий

Подтягивание в висе лежа согнувшись (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 колен лбом  
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

Контрольные упражнения

Мальчики

Девочки

высокий

Средний

низкий

высокий

Средний

низкий

Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)

5

4

3

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

Контрольные упражнения

Мальчики

Девочки

высокий  
Средний  
низкий  
высокий  
Средний  
низкий

Подтягивание в висе (кол-во раз)

Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)

6  
4  
3

18

15

10

Бег 60 м (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

## Содержание программы

### 1 класс:

Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

Способы физкультурной деятельности. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовке. На материале спортивных игр. Баскетбол. Подвижные игры разных народов.

### 2 класс:

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Как зародились Олимпийские игры.

Способы физкультурной деятельности. Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Висы на низкой перекладине. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски большого мяча. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовке. Подвижные игры разных народов.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

3 класс:

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Как измерить физическую нагрузку. Закаливание – обливание, душ.

Способы физкультурной деятельности. Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой. Лазанье по канату. Упражнения на гимнастическом бревне. Передвижения по гимнастической стенке и скамейке. Преодоление полосы препятствий.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту и длину. Броски большого мяча. Метание малого мяча. Правила простейших соревнований.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Повороты.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов.

4 класс:

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Оказание первой помощи при легких травмах. Закаливание.

Способы физкультурной деятельности. Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации. Опорный прыжок через гимнастического козла, упражнения на низкой гимнастической перекладине, гимнастические комбинации. Техника выполнения комбинаций на гимнастической перекладине.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Техника старта и финиширования. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Техника выполнения.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Техника выполнения одновременного одношажного хода.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

### Экологическое воспитание на уроках физической культуры

Формы организации учебного и внеучебного процесса, средства и методы, используемые в процессе решения основных задач физического воспитания, эффективно содействуют решению различных задач экологического воспитания: расширение и формирование экологических знаний; развитие нравственно-экологических качеств; привитие навыков правильного поведения в природе; формирование эко-отношения к себе, другим людям, к окружающему социальному и природному миру.

На уроках физкультуры закрепляются элементарные знания младших школьников об организме и охране здоровья с помощью природных факторов и ЗОЖ (в особенности движение и закаливание), развивается сознание значимости гигиенических навыков и умений в сохранении и укреплении своего здоровья.

Основными средствами физической культуры считаются физические упражнения, естественные силы природы (солнце, воздух, вода) и гигиенические факторы. А физическая культура входит в общее понятие "культура", которое отражает образ мышления, характер поведения человека, общества. Отношение человека к природе определяет уровень его культуры.

На уроках физической культуры при выполнении физических общеразвивающих упражнений, оптимальное использование солнечных, воздушных и водных ванн способствует развитию двигательной активности младших школьников. Посредством двигательной деятельности осуществляется взаимодействие организма ребенка с окружающей средой, происходит его приспособление к изменяющимся условиям.

Игра – основной элемент урока физической культуры в начальных классах. Через игру дети успешно усваивают экологические знания, перевоплощаясь в различные образы живой и неживой природы, моделируют экологически целесообразные действия и поступки, которые формируют у них экологические чувства, экологическое отношение к себе и ко всему, что их окружает. Подвижные игры на уроках физической культуры выступают как средства экологического воспитания, так как воздействуют на те, качества и стороны личности младшего школьника, которые органически входят в экологическую культуру личности:

· 1 класс – подвижные игры: «Змейка», «Пройди бесшумно», «Раки», «Через холодный ручей», «День и ночь», «Гуси-лебеди».

· 2 класс – подвижные игры: «Конники-спортсмены», «Посадка картофеля», «Шишки-желуди-орехи», «Мышеловка», «Невод», «Заяц без дома».

· 3 класс – подвижные игры: «Парашютисты», «Защита укрепления», «Стрелки», «Круговая охота», «Быстрый лыжник».

· 4 класс – подвижные игры: «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела), «Водолазы», «Тонка лодок», «Паровая машина».

Кроме игр экологической направленности на уроках могут использоваться спортивно-экологические эстафеты «Собери мусор», «Береги лес», «Чистая река» и др.

В 3, 4 классах на уроках по туристической подготовке проводятся беседы «Правила поведения в лесу», «Правила пожарной безопасности в походе», «Ядовитые растения», «Животный и растительный мир» и др. С учащимися проводится обучение основам безопасного поведения во время прогулок (в лесу, на водоёме) и туристических походов.

### 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 1 – 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.

<b>Тематическое планирование.</b>				
<b>Распределение программного материала в учебных часах по урокам физической культуры.</b>				
	классы			
Разделы и темы программного материала	1	2	3	4
Основы знаний по физической культуре	3	4	4	4
Способы двигательной деятельности	4	6	6	6
Физическое совершенствование	92	92	92	92
Гимнастика с основами акробатики	14	14	14	14
Легкая атлетика	25	25	25	25
Лыжная подготовка	7	10	10	10
Подвижные игры	18	18	18	18
Общеразвивающие упражнения	28	25	25	25

### Тематическое планирование

3 класс 1 четверть 27 часов .

- 1.Техника безопасности на уроке физкультуры.Основы знаний по ф. Культуре.
- 2.Прыжки в длину с места.Бег 30 м .
- 3.Определения физическая культура , спортивный дневник.
- 4.Медленный бег по пересеченной местности1 мин.Формирование осанки.
- 5.Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места.
- 6.Олимпийские игры виды спорта, командные, индивидуальные.Рост ,вес.
- 7.Челночный бег.Дыхание при выполнении физических упражнений.
- 8.Различные видыбега.Бег с различного старта.
- 9.Олимпийские игры ,символика.

10. Различные виды бега. Бег с различного старта.
11. Прыжки на месте. Развитие силы рук.
12. Специальные, общеразвивающие, подводящие упражнения.
13. Метание малого мяча из разного положения, разноименными способами.
14. Бег с высоким подниманием бедра. Формирование осанки.
15. Специальные, общеразвивающие, подводящие упражнения.
16. Формирование навыков выполнения прыжка.
17. Совершенствование навыков построения и перестроения.
18. Ч.С.С. измерение, толерантность в спорте.
19. Совершенствование навыков прыжков и метания.
20. Подбрасывание и ловля мяча на месте и в движении.
21. Практическое занятие. Физ. нагрузка. П.И. Охотники и утки.
22. Ведение мяча правой, левой рукой в ходьбе, беге.
23. Передачи мяча в парах. Ведение мяча.
24. Закаливание. П.И. Волк и семеро козлят.
25. Передача мяча в движении. П.И. Защита крепости.
26. Передача мяча в движении. П.И. Защита крепости.
27. Составление УГГ. П.Игры.

2 четверть . 21 час .

28. Техника безопасности на уроках гимнастики. Группировка. Кувырок в группировке.
29. Кувырок вперед. П.И. Передал садись.
30. Составление УГГ. П.Игры.
31. Ходьба по бревну, повороты на 180 и 90 гр. Висы на перекладине.
32. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Висы и упоры.
33. Для чего нужны правила в играх. Придумать новые правила для старых игр.
34. Висы и упоры, соскок прогнувшись. Стойка на лопатках.
35. Акробатическая комбинация. Разбег наскок на гим. Мостик.
36. Осанка. Упражнения для исправления осанки.
37. Приседы, повороты на бревне. Соскок прогнувшись. П.игра Волк и семеро козлят.
38. Акробатическая комбинация. Виды соскоков. П.игра Перестрелка.
39. Правильное дыхание. Виды дыхания.
40. Наскок на козла в упор присев, соскок прогнувшись. Равновесие на бревне.
41. Кувырок назад. Висы и упоры, соскок прогнувшись, махом вперед.
42. Упражнения для развития дыхания.
43. Мост из положения лежа. Наскок на козла в упор присев соскок прогнувшись. П.игра Воробьи, вороны.
44. Акробатическая комбинация. Комбинация на бревне. Эстафеты.
45. Физические качества. Развитие. П.И. попади в цель.
46. Преодоление препятствий приставными шагами, перепрыгиванием.
47. Преодоление полосы препятствий.
48. ЧСС при физической нагрузке. Стрельба в цель.

3 четверть 30 часов.

49. Техника безопасности на уроках спортивных игр и лыжной подготовки. Значение занятий на свежем воздухе.
50. броски и ловля мяча. п. игра послушный мяч.

51. теоретическое тестирование.
52. передачи мяча от груди ударами об пол. ведение на месте.
53. Передачи мяча .Ведение в движении вокруг стоек.
54. Игры наших бабушек.
55. Передачи мяча в движении. П. игра Гонка мячей.
56. О.Р.У. с мячами. Штрафные броски мяча в корзину.
57. Догнать поймать животных.
58. Ведение мяча и передачи в парах. П. игра Салки с мячом.
59. Встречные эстафеты с передачами и ведением мяча.
60. Игры народов.
61. Ведение мяча змейкой вокруг стоек. П. игра Защита крепости.
62. Эстафеты с элементами баскетбола.
63. Игры народов.
64. Повторить одевание лыж.
65. Скользящий шаг . Повороты на месте вокруг носков лыж.
  
66. Веселые старты.
67. Скользящий шаг без палок. 1000 м. Со средней скоростью.
68. Подъем и спуск в средней стойке спалками 1000м. В среднем темпе.
69. Толерантность в спорте. Игры народов..
70. Подъем ступающим шагом , торможение плугом , повороты переступанием на маленькой скорости.
71. Подъем лесенкой и спуск. торможение плугом.
72. толерантность в спорте. Игры народов.
73. игра пройди в ворота в 1,5 КМ В СРЕДНЕМ ТЕМПЕ.
74. Скользящий шаг с палками 2 км. в медленном темпе.
75. Игры народов мира. Похожие игры.
76. Развитие скоростных качеств в эстафетах с этапом 150 м.
  
77. Соревнования на дистанции 1000м.
78. Прыжки через скакалку за 30 сек.

#### 4 четверть 24 часа

79. Правила безопасности на уроках л.атлетики Перестроения.
80. Прыжки в высоту. П. игра Охотники и утки.
81. Веселые старты с использованием игр народов.
82. Разбег в 3 шага в прыжках в высоту. Игра эстафета с обручем.
83. Прыжки в высоту , определение толчковой ноги.
84. Чемпионы Олимпиады.
85. Положение тела в высоком старте.
86. Упр. с набивными мячами. Техника высокого старта.
87. Олимпиада. Сдача норм ГТО.
88. О.Р.У. со скакалкой . Стартовый разбег с пробежками до 10м.
89. Медленный бег до 2 мин. П. Игра Охотники и утки с 2 мячами.
90. Заполнение дневника спортсмена.
91. Прыжки через скакалку 30 раз без ошибок. П. Игра Перестрелка.
92. Медленный бег 3 мин. 3 по 10.
93. Теоретическое тестирование.
94. Медленный бег 3 мин., многоскоки П. Игры.

95. Медленный бег с переменной скоростью. Многоскоки. П. игры Выбивалы.
96. Прыжки через скакалку, десяточка.
97. Бег в чередовании с ходьбой 3 мин. 30 метров.
98. Встречная эстафета с этапом 20 м., 30 м, на время.
99. Игры разных народов.
100. Прыжки в длину с места. Челночный бег.
101. Подвижные игры. Эстафеты.
102. Игры по выбору.

**МБОУ Васильсурская средняя школа**

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО:

Протокол № 1 от

«31» августа 2017 г.

«Согласовано»

Заместитель директора

по УВР:

«31» августа 2017 г.

«Утверждаю»

Директор

\_\_\_\_\_ Д. Г. Толобов

Приказ № 101 - ОД

от 31.08.2017 г

**Рабочая программа  
по физической культуре  
на 2017-2018 учебный год  
4 класс**

**ФГОС**

**Учитель: Алюкова Светлана Никоновна**

**р. п. Васильсурск  
2017**

Данная программа составлена на основе программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура: программа 1 – 4 классы» А.П.Матвеев.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Цель физического воспитания: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

В число 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 ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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 учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объеме не менее 405 ч, из них в I классе – 99 ч, а со II по IV классы – по 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 определенные результаты.

Личностные результаты:

- 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:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное,

эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы 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 и др.), 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, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Демонстрировать уровень физической подготовленности

1 класс  
Контрольные упражнения  
Мальчики  
Девочки

Высокий  
средний  
низкий  
Высокий  
Средний  
низкий

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)

11-12

9-10

7-8

9-10

7-8

5-6

Прыжок в длину с места (см)

118-120

115-117

105-114

116-118

113-115

95-112

Наклон вперед не сгибая ног  
Коснуться лбом колен  
Коснуться ладонями пола  
Коснуться пальцами пола  
Коснуться колен лбом  
Коснуться ладонями пола  
Коснуться пальцами пола

Бег 30 м с высокого

Старта (с)

9.8

10.2

10.4

10.4

10.8

11.2

Бег 1000 м  
Без учета времени

2 класс  
Контрольные упражнения  
Мальчики  
Девочки

Высокий  
средний  
низкий  
высокий  
Средний  
низкий

Подтягивание в висе лежа согнувшись (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 колен лбом

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  
Контрольные упражнения  
Мальчики  
Девочки

высокий  
Средний  
низкий  
высокий  
Средний  
низкий

Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)

5

4

3

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

Контрольные упражнения

Мальчики

Девочки

высокий

Средний

низкий

высокий

Средний

низкий

Подтягивание в висе (кол-во раз)

Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)

6

4

3

18

15

10

Бег 60 м (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

## Содержание программы

1 класс:

Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

Способы физкультурной деятельности. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовке. На материале спортивных игр. Баскетбол. Подвижные игры разных народов.

2 класс:

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Как зародились Олимпийские игры.

Способы физкультурной деятельности. Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Висы на низкой перекладине. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски большого мяча. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовке. Подвижные игры разных народов.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

3 класс:

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Как измерить физическую нагрузку. Закаливание – обливание, душ.

Способы физкультурной деятельности. Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой. Лазанье по канату. Упражнения на гимнастическом бревне. Передвижения по гимнастической стенке и скамейке. Преодоление полосы препятствий.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту и длину. Броски большого мяча. Метание малого мяча. Правила простейших соревнований.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Повороты.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов.

4 класс:

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Оказание первой помощи при легких травмах. Закаливание.

Способы физкультурной деятельности. Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации. Опорный прыжок через гимнастического козла, упражнения на низкой гимнастической перекладине, гимнастические комбинации. Техника выполнения комбинаций на гимнастической перекладине.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Техника старта и финиширования. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Техника выполнения.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Техника выполнения одновременного одношажного хода.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

Экологическое воспитание на уроках физической культуры

Формы организации учебного и внеучебного процесса, средства и методы, используемые в процессе решения основных задач физического воспитания, эффективно содействуют решению различных задач экологического воспитания: расширение и формирование экологических знаний; развитие нравственно-экологических качеств; привитие навыков правильного поведения в природе; формирование эко-отношения к себе, другим людям, к окружающему социальному и природному миру.

На уроках физкультуры закрепляются элементарные знания младших школьников об организме и охране здоровья с помощью природных факторов и ЗОЖ (в особенности движение и закаливание), развивается сознание значимости гигиенических навыков и умений в сохранении и укреплении своего здоровья.

Основными средствами физической культуры считаются физические упражнения, естественные силы природы (солнце, воздух, вода) и гигиенические факторы. А физическая культура входит в общее понятие "культура", которое отражает образ мышления, характер поведения человека, общества. Отношение человека к природе определяет уровень его культуры.

На уроках физической культуры при выполнении физических общеразвивающих упражнений, оптимальное использование солнечных, воздушных и водных ванн способствует развитию двигательной активности младших школьников. Посредством двигательной деятельности осуществляется взаимодействие организма ребенка с окружающей средой, происходит его приспособление к изменяющимся условиям.

Игра – основной элемент урока физической культуры в начальных классах. Через игру дети успешно усваивают экологические знания, перевоплощаясь в различные образы живой и неживой природы, моделируют экологически целесообразные действия и поступки, которые формируют у них экологические чувства, экологическое отношение к себе и ко всему, что их окружает. Подвижные игры на уроках физической культуры выступают как средства экологического воспитания, так как воздействуют на те, качества и стороны личности младшего школьника, которые органически входят в экологическую культуру личности:

- 1 класс – подвижные игры: «Змейка», «Пройди бесшумно», «Раки», «Через холодный ручей», «День и ночь», «Гуси-лебеди».
- 2 класс – подвижные игры: «Конники-спортсмены», «Посадка картофеля», «Шишки-желуди-орехи», «Мышеловка», «Невод», «Заяц без дома».
- 3 класс – подвижные игры: «Парашютисты», «Защита укрепления», «Стрелки», «Круговая охота», «Быстрый лыжник».
- 4 класс – подвижные игры: «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела), «Водолазы», «Тонка лодок», «Паровая машина».

Кроме игр экологической направленности на уроках могут использоваться спортивно-экологические эстафеты «Собери мусор», «Береги лес», «Чистая река» и др.

В 3, 4 классах на уроках по туристической подготовке проводятся беседы «Правила поведения в лесу», «Правила пожарной безопасности в походе», «Ядовитые растения», «Животный и растительный мир» и др. С учащимися проводится обучение основам безопасного поведения во время прогулок (в лесу, на водоёме) и туристических походов.

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 1 – 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.

<b>Тематическое планирование.</b>				
<b>Распределение программного материала в учебных часах по урокам физической культуры.</b>				
	классы			
Разделы и темы программного материала	1	2	3	4
Основы знаний по физической культуре	3	4	4	4
Способы двигательной деятельности	4	6	6	6
Физическое совершенствование	92	92	92	92
Гимнастика с основами акробатики	14	14	14	14
Легкая атлетика	25	25	25	25
Лыжная подготовка	7	10	10	10
Подвижные игры	18	18	18	18
Общеразвивающие упражнения	28	25	25	25

Тематическое планирование 4 класс.  
1 четверть 27 часов.

1. Инструктаж по технике безопасности. Личная гигиена. Бег 30 метров.
2. Виды стартов. Низкий старт. Прыжки в длину с места.
3. Определения. Физическая культура, спорт. Дневник.
4. Низкий старт, стартовое ускорение. Прыжки в длину с места.
5. Финиширование. Эстафеты с прыжковыми элементами.
6. Олимпийские игры, виды спорта, командные, индивидуальные. Рост, вес.
7. Медленный бег 2 минуты. Прыжки в длину с 3,5,7 шагов.
8. Круговая эстафета с этапом 20 м. Метание мяча.
9. Физическая подготовка и ее влияние на работу легких и сердце.
10. Прыжки в высоту. Челночный бег 3 по 10 м.
11. Челночный бег 3 по 10 м. Встречные эстафеты с прыжковыми элементами.
12. Правила предупреждения травм. Первая помощь. Подвижные игры.
13. Бег 1000 метров. Подвижные игры.

14. Прыжки в высоту перешагиванием. Метание мяча в цель. Подвижная игра «перестрелка»
15. Правила предупреждения травм. Первая помощь. Подвижные игры «рыбак и рыбка».
16. О.с. баскетболиста. Ведение мяча правой и левой рукой, в шаге, в беге. Подвижная игра «передал, садись»
17. Ведение мяча правой, левой рукой. Обводка стоек.
18. ЧСС измерение. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленности.
19. Передача мяча двумя от груди, снизу, ударом об пол.
20. Передача мяча двумя руками после ведения и остановки. Штрафные броски.
21. Практическое занятие. Физическая нагрузка. Подвижная игра «охотник и утки»
22. Броски по кольцу после остановки прыжком. Передача мяча в движении.
23. Броски по кольцу с разных точек.
24. Закаливание. Подвижные игры.
25. Эстафеты с элементами баскетбола.
26. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
27. Составление УГГ. Подвижные игры.

2 четверть 21 час.

28. Техника безопасности на уроках гимнастики. Перестроение. Группировка. Перекаты.
29. Кувырок вперед. Ходьба по бревну на носочках, махами.
30. Для чего нужны правила в играх. Придумать новые правила для старых игр.
31. Ходьба по бревну с поворотами на 90 и 180 градусов. Кувырок вперед. Эстафеты со скакалками.
32. Кувырок вперед в группировке. Перекат назад, стойка на лопатках. Ходьба по бревну с выпадами.
33. Осанка. Упражнения для исправления осанки.
34. Мост с помощью и самостоятельно. Стойка на лопатках. Ходьба по бревну с перешагиванием через предметы. Подвижная игра «выбивалы».
35. Равновесие на бревне. Два кувырка вперед слитно, перекат назад. Стойка на лопатках.
36. Правильное дыхание. Виды дыхания.
37. Опорный прыжок. Мост.
38. Опорный прыжок на колени. Соскок махом рук. Вис прогнувшись на гимнастической стенке.
39. Упражнения для развития дыхания.
40. Висы на низкой перекладине согнув ноги, стоя. Завесом двумя ногами. Акробатическая комбинация.
41. перестроения из одной колонны в две и обратно. Опорный прыжок в целом.
42. Физические качества. Развитие. Подвижная игра «попади в цель».
43. Висы на низкой перекладине. Наклон вперед сидя на полу.
44. Игра «эстафета с гимнастическими скакалками».
45. ЧСС при физической нагрузке. Стрельба в цель.
46. Преодоление препятствий. Подлезание, перепрыгивание. Прыжки через скакалку.
47. Гимнастическая полоса препятствий. Подвижная игра «перестрелка».
48. Теоретическое тестирование.

3 четверть. 30 часов.

49. Техника безопасности на уроках спортивных игр и лыжной подготовки. Требования к одежде на занятиях лыжами.
50. Ведение мяча на месте, движении шагом, передачи в парах.
51. Игры наших бабушек.
52. Ведение мяча в беге. Эстафеты с предметами.
53. Ведение мяча в движении, передача от груди. Подвижные игры.
54. Догнать животное, накидывание аркана.
55. Передача мяча от груди. Броски по кольцу.
56. Броски по кольцу. Подвижная игра «мяч капитану».
57. Игры народов. Поймать, прыжки.
58. Игра «эстафета с ведением мяча в беге, передачи мяча.
59. Ведение мяча змейкой вокруг стоек. Подвижная игра «защита крепости».
60. Игры народов.
61. Совершенствование броска по кольцу. Подвижная игра «мяч ловцу».
62. Игры, эстафеты по выбору.
63. Веселые старты.
64. Повторить одевание лыж. Ступающий шаг. Спуск и подъем с палками и без.
65. Попеременный двухшажный ход, повороты переступанием.
66. Толерантность в спорте. Игры народов.
67. Подъем и спуск в средней стойке с палками. 1000 метров в среднем темпе.
68. Одновременный двухшажный ход. Преодоление ворот.
69. Толерантность в спорте. Игры народов.
70. 2 км. В медленном темпе. Подвижная игра «кто дальше»
71. Подъем полуелочкой и спуск, двухшажный ход.
72. Игры народов мира. Похожие игры.
73. Повороты переступанием в движении, Подъем полуелочкой.
74. 2 км. В медленном темпе. Катание с горок в разных стойках.
75. Прыжки через скакалку за 30 секунд.
76. 2 км. Игра «эстафета между командами»
77. Соревнования на дистанции 1000 метров.
78. Веселые старты.

4 четверть. 24 часа.

79. Правила безопасности на уроках легкой атлетики.
80. Прыжки в высоту. Подвижные игры «охотники и утки».
81. Чемпионы олимпиады.
82. Разбег в 3 шага в прыжках в высоту. Челночный бег 3 по 10 с кубиками.
83. Прыжки в высоту. Определение толчковой ноги. Бег 1 минута.
84. Сочи 2014.
85. Прыжки со скакалкой. Прыжки в высоту.
86. Упражнение с набивными мячами. Техника высокого старта.
87. Заполнение дневника спортсмена.
88. О.Р.У. со скакалкой. Стартовый разбег с пробежками до 10 метров.
89. Медленный бег до 2 минут. Наклон вперед сидя на полу.
90. Теоретическое тестирование. Подвижная игра «кто быстрее».

91. Прыжки через скакалку 30 раз без ошибок.
92. Медленный бег 3 минуты. Челночный бег 3 по 10.
93. Прыжки через скакалку «десяточка».
94. Медленный бег 3 минуты. Подвижная игра «многоскоки».
95. Медленный бег с переменной скоростью, многоскоки. Подвижная игра «выбивалы» .
96. Игры разных народов.
97. Бег в чередовании с ходьбой 3 минуты по 30 метров. Прыжки в длину.
98. Встречная эстафета с этапом 20 м.,30 м. На время.
99. Игры по выбору.
100. Прыжки в длину с места. Круговая тренировка.
101. Подвижные игры.
102. Эстафеты.