**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №51»**

Утверждаю Согласовано Рассмотрено и принято на заседании МО

Директор МБОУ «Школа №51» Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ протокол № \_\_\_\_\_

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ (УЧЕБНАЯ) ПРОГРАММА**

по физической культуре 1 – 4 классы

Тип рабочей программы: типовая

( типовая, адаптированная, авторская)

Вид рабочей программы: общеобразовательная

(общеобразовательная, профильная, углубленная, пропедевтическая)

Срок реализации: 2014-2015 учебный год

Автор – составитель: Никитина Инна Викторовна

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государст­венного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образователь­ной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1-4 классы : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2012.

2. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1—4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. - М: Про­свещение, 2012.

**2014 - 2015 учебный год**

**Содержание**

1. Пояснительная записка ……………………………………………………………………. 3
2. Планируемые результаты……………………………………………………………………4
3. Содержание учебного предмета, курса………………………………………………........ 7
4. параметры оценки достижений учащихся по предмету, курсу………………………... 12
5. описание материально – технического обеспечения образовательного процесса. .. 13

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государст­венного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образователь­ной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1-4 классы : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2012.

2. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1—4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. - М: Про­свещение, 2012.

**Общая характеристика учебного предмета**

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

С учётом этих особенностей **целью** програм­мы по физической культуре является формирование у учащих­ся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двига­тельной деятельности. Реализация данной цели связана с ре­шением следующих образовательных **задач:**

* *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возмож­ностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упраж­нениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* *формирование* общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физи­ческими упражнениями, подвижным играм, формам активно­го отдыха и досуга;
* *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися ос­нов физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физи­ческая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающих­ся универсальных способностей (компетенций). Эти способ­ности (компетенции) выражаются в метапредметных результа­тах образовательного процесса и активно проявляются в раз­нообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе на­чального образования по физической культуре являются:

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

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

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

* требованиях к результатам освоения основной образова­тельной программы начального общего образования, представ­ленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Законе «Об образовании»;
* Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
* Стратегии национальной безопасности Российской Феде­рации до 2020 г.;
* примерной программе начального общего образования;
* приказе Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изуче­ние физической культуры в начальной школе выделяется 270 часов, из них в 1 классе 66 ч (2 часа в неделю, 33 учебные недели), во 2, 3 и 4 классе 68 ч (2 часа в неделю, 34 учебные недели в каж­дом классе). Кроме того, предусмотрено проведение 3-го часа физической культуры. Введение дополнительного часа физической культуры продиктовано необходимостью изменения физиче­ской подготовки детей в школах.

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минималь­ному объему содержания образования по предметному курсу, и с учетом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

В программу внесены изменения в соответствии с приказом Минобрнауки РФ от 30.08.2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений...», на уроки физической культуры в 1 классе выделяется 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели), во 2, 3 и 4 классе выделяется 102 часа (3 часа неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успеш­ных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной дея­тельности.

**Распределение учебного времени по разделам программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы программы | Кол-во часов |
| 1 | Знания о физической культуре | в процессе уроков |
| 2 | Легкая атлетика | 25 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 21 |
| 4 | Подвижные игры, элементы спортивных игр | 32 |
| 5 | Лыжные гонки | 24 (21 в 1 классе) |
| Количество уроков в неделю | |  |
| Количество учебных недель | | 34(33 в 1 классе) |
| Итого: | | 102 (99 в 1 классе) |

**Планируемые результаты**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1 —4 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

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

**Метапредметные результаты**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

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

* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Основные требования к учащимся**

В результате освоения программного материала по физической культуре выпускники началь­ной школы должны:

***•*** ***знать:***

-о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- о режиме дня и личной гигиене;

- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кро­вообращения;

- о физической нагрузке и способах ее регулирования;

- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилак­тике травматизма;

***•*** ***уметь:***

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

- играть в подвижные игры;

- демонстрировать уровень физической подготовленности;

- вести дневник самонаблюдения;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качест­венном уровне;

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

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

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостей.

Уровень физической подготовленности учащихся 1 класса

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекла­дине из виса лежа, количество раз | 11-12 | 9-10 | 7-8 | 9-10 | 7-8 | 5-6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118-120 | 115-117 | 105-114 | 116-118 | 113-115 | 95-112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2-6,0 | 6,7-6,3 | 7,2-7,0 | 6,3-6,1 | 6,9-6,5 | 7,2-7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

Уровень физической подготовленности учащихся 2 класса

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

Уровень физической подготовленности учащихся 3 класса

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, количество раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150-160 | 131-149 | 120-130 | 143-152 | 126-142 | 115-125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8-5,6 | 6,3-5,9 | 6,6-6,4 | 6,3-6,0 | 6,5-5,9 | 6,8-6,6 |
| Бег 1000 м (мин, с) | 5,00 | 5,30 | 6,00 | 6,00 | 6,30 | 7,00 |
| Ходьба на лыжах 1 км (мин, с) | 8,00 | 8,30 | 9,00 | 8,30 | 9,00 | 9,30 |

Уровень физической подготовленности учащихся 4 класса

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, количество раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10,0 | 10,8 | 11,0 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| Бег 1000 м (мин, с) | 4,30 | 5,00 | 5,30 | 5,00 | 5,40 | 6,30 |
| Ходьба на лыжах 1 км (мин, с) | 7,00 | 7,30 | 8,00 | 7,30 | 8,00 | 8,30 |

**Содержание учебного предмета**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В **базовую** часть входят:

**Знания о физической культуре.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных со­ревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII-XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на часто сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощена Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физиче­скими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естест­венных водоемах.

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур, выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведение игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскет­бол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражне­ний. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной по­мощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш! «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и ше­ренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кру­гом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пят­ках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения леи на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастическое стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно: перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической ска­мейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гим­настическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбег толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и со скок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади со­гнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со схо­дом «вперед ноги».

**Легкая атлетика.**

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

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

**Лыжные гонки.**

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновре­менный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

**Подвижные игры.**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Догонялки на марше», игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Быстро по мес­там», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Кто дальше бросит».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Встречная эстафета», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «Быстрый лыжник».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и ка­тящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7-8 м) и вертикальную (по­лоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой пред­метов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал - садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в коридор подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Брось - поймай», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед, нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему».

**Общеразвивающие физические упражнения** по базовым видам и внутри разделов.

**На материале гимнастики с основами акробатики.**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, широких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на не в седах; выпады и полу шпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; кие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической с и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибанием и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибко

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотом и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование мячами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласте на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и кон с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; движение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по налу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой: стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезании и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

**На материале легкой атлетики.**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на ной ноге и двух ногах поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоро­стью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в макси­мальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, череду­ющийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интерва­лом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоле­ние препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и при­седе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжных гонок.**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыж­ком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменя­ющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в че­редовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохож­дение тренировочных дистанций.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Годовой план график распределения учебного материала в 1 классе

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный год |  | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|  |  | 1 – 27 уроки | 28 – 48 уроки | 49 – 75 уроки | 76 – 99 уроки |
| ***Базовая часть*** | ***78 часов*** | ***20 часов*** | ***18 часов*** | ***21 час*** | ***19 часов*** |
| Основы знаний | В процессе уроков | | | | |
| Спортивные игры | 18 | 9 |  |  | 9 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 18 |  | 18 |  |  |
| Легкоатлетические упражнения | 21 | 11 |  |  | 10 |
| Лыжная подготовка | 21 |  |  | 21 |  |
| ***Вариативная часть*** | ***22 часа*** | ***7 часов*** | ***3часа*** | ***6 часов*** | ***5 часов*** |
| Спортивные игры | 14 | 5 |  | 6 | 3 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 3 |  | 3 |  |  |
| Легкоатлетические упражнения | 4 | 2 |  |  | 2 |
| **Всего уроков** | **99** | **27** | **21** | **27** | **24** |

Годовой план график распределения учебного материала в 2 классе

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный год |  | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|  |  | 1 – 27 уроки | 28 – 48 уроки | 49 – 78 уроки | 79 – 102 |
| ***Базовая часть*** | ***78 часов*** | ***20 часов*** | ***18 часов*** | ***21 час*** | ***19 часов*** |
| Основы знаний | В процессе уроков | | | | |
| Спортивные игры | 18 | 9 |  |  | 9 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 18 |  | 18 |  |  |
| Легкоатлетические упражнения | 21 | 11 |  |  | 10 |
| Лыжная подготовка | 21 |  |  | 21 |  |
| ***Вариативная часть*** | ***24 часа*** | ***7 часов*** | ***3часа*** | ***9 часов*** | ***5 часов*** |
| Спортивные игры | 14 | 5 |  | 6 | 3 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 3 |  | 3 |  |  |
| Легкоатлетические упражнения | 4 | 2 |  |  | 2 |
| Лыжная подготовка | 3 |  |  | 3 |  |
| **Всего уроков** | **102** | **27** | **21** | **30** | **24** |

Годовой план график распределения учебного материала в 3 классе

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный год |  | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|  |  | 1 – 27 уроки | 28 – 48 | 49 – 78 | 79 – 102 |
| ***Базовая часть*** | ***78 часов*** | ***20 часов*** | ***18 часов*** | ***21 час*** | ***19 часов*** |
| Основы знаний | В процессе уроков | | | | |
| Спортивные игры | 18 | 9 |  |  | 9 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 18 |  | 18 |  |  |
| Легкоатлетические упражнения | 21 | 11 |  |  | 10 |
| Лыжная подготовка | 21 |  |  | 21 |  |
| ***Вариативная часть*** | ***24 часа*** | ***7 часов*** | ***3часа*** | ***9 часов*** | ***5 часов*** |
| Спортивные игры | 14 | 5 |  | 6 | 3 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 3 |  | 3 |  |  |
| Легкоатлетические упражнения | 4 | 2 |  |  | 2 |
| Лыжная подготовка | 3 |  |  | 3 |  |
| **Всего уроков** | **102** | **27** | **21** | **30** | **24** |

Годовой план график распределения учебного материала в 4 классе

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный год |  | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|  |  | 1 – 27 уроки | 28 – 48 уроки | 49 – 78 уроки | 79 – 102 |
| ***Базовая часть*** | ***78 часов*** | ***20 часов*** | ***18 часов*** | ***21 час*** | ***19 часов*** |
| Основы знаний | В процессе уроков | | | | |
| Спортивные игры | 18 | 9 |  |  | 9 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 18 |  | 18 |  |  |
| Легкоатлетические упражнения | 21 | 11 |  |  | 10 |
| Лыжная подготовка | 21 |  |  | 21 |  |
| ***Вариативная часть*** | ***24 часа*** | ***7 часов*** | ***3часа*** | ***9 часов*** | ***5 часов*** |
| Спортивные игры | 14 | 5 |  | 6 | 3 |
| Гимнастика с элементами акр. | 3 |  | 3 |  |  |
| Легкоатлетические упражнения | 4 | 2 |  |  | 2 |
| Лыжная подготовка | 3 |  |  | 3 |  |
| **Всего уроков** | **102** | **27** | **21** | **30** | **24** |

**Параметры оценки достижений учащихся**

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 структура движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предлагаемого. 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; I

- несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качестве зультат 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 не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**описание материально-технической базы**

**1. Дополнительная литература:**

1. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений. 1-1 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011.

2. 3. *Лях, В. И.* Мой друг - физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной ***им*** В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2006.

4. *Примерные* программы по учебным предметам. Начальная школа: в 2 ч. Ч. 2. - --. переработанное. - М. Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).

5. *Кофмон, Л. Б.* Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М культура и спорт, 1998.

6. 7. *Ковалько, В. И.* Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы / В. И. Ковалько. Вако, 2006.

**2.** **Интернет-ресурсы:**

Учительский портал. - Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-1351>1

К уроку.ru. - Режим доступа : <http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958>

Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx>

[Pedsovet.Su](http://Pedsovet.Su). - Режим доступа : <http://pedsovet.su>

Ргошколу**.Рчи.** - Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru>

Педсовет.о^. - Режим доступа : <http://pedsovet.org>

**3.** **Технические средства обучения:**

1. Музыкальный центр.

**4.** **Учебно-практическое оборудование и инвентарь:**

**Спортзал**: баскетбольная и волейбольная площадка, беговая дорожка, 4 б/б кольца, 12 гимнастических стенок, 2 каната, 12 скамеек гимнастических, 4 навесных турника.

**Школьный стадион**: футбольное поле, грунтовая беговая дорожка 200 м, асфальтированная дорожка 90м, площадка для игр, 17 перекладин, параллельные брусья, 8 гимнастических стенок, 2 рукохода.

**Лыжная база:** лыжи с палками– 29 пар, ботинки лыжные – 40 пар

**Хоккейная коробка:** 2 ворот

* Теннисный стол - 2
* Фотоаппарат- 1
* Музыкальный центр - 1
* Гимнастический козёл- 1
* Гимнастический мостик - 1
* Бревно гимнастическое - 1
* Стойки для прыжков в высоту – 2, 1 планка.
* Маты гимнастические – 14
* Маты малые – 2
* Сетка в/б – 2
* Обручи – 30
* Мячи – прыгунки – 4
* Скакалки – 30
* Палки гимнастические - 8
* Мячи б/б- 36
* Мячи в/б – 15
* Мячи ф/б – 4
* Мячи набивные -1 кг – 3, 2 кг – 3, 3 кг – 3
* Мячи для метания теннисные – 30
* Мячи для метания 150 г – 6
* Гранаты – 700г – 1, 500 г – 2
* Ракетки для б/м – 6
* Ракетки для тенниса – 6
* Сетка для тенниса - 2
* Кегли – 10
* Эстафетные палки – 10
* Кубики для челночного бега – 6
* Палатки туристические – 8
* Шатер – тент – 1
* Коврики туристические – 10
* Котелки туристические – 4
* Спальники – 8
* Верёвки туристические – 4
* Компасы – 14
* Карабины туристические – 4
* Обвязка туристическая – 12
* Форма б/б – 14
* Форма ф/б – 5
* Форма б/б(девушки) – 11
* Дартц – 2
* Аптечка – 1
* Рулетка – 1
* Шахматы – 2
* Шашки