**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 34**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рекомендовано»**  Председатель МО  МОБУ СОШ №34  \_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  Протокол №\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_г. | **«Согласовано»**  Заместитель  директора по УВР  МОБУ СОШ №34  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_г. | **«Утверждаю»**  Директор  МОБУ СОШ № 34  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  Приказ № \_\_\_\_  от«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному предмету физическая культура

начальное общее образование 1 класс

срок реализации 1 год

Составитель:

Горбачёва Ирина Юрьевна

учитель физической культуры

высшая квалификационная категория

**2014 год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и требованиями к результатам освоения основной образовательной программы. Примерной программы общего образование по физической культуре 4 класс, авторской программы «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г.

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка.

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

Учитывая эти особенности, **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, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

* реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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».

***Общая характеристика учебного предмета***

Современные школьники отличаются от сверстников пятнадцати - двадцатилетней давности любознательностью и большей информированностью, но при этом физически слабо развиты. Причина состоит в том, что изменились климато-географические, экологические и социальные условия. Если в прежнее время маленький человек 5–9 лет имел возможность реализовать свою двигательную активность в семье, во дворе, в школе, то теперь ситуация коренным образом изменилась.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в начальной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 270 ч. Из них 12 ч. – на раздел «Знания о физической культуре», 12 ч. – на раздел «Способы физкультурной деятельности» и 246 ч. – на раздел «Физическое совершенствование».

***Описание места учебного предмета в учебном плане***

В соответствии с федеральным базисным учебным планом общий объём учебного времени составляет 405 часов. Учебным планом МОБУ СОШ №34 на 2014-2015 учебный год предусмотрено 3 часа в неделю. Календарный учебный график МОБУ СОШ №34 на 2014-2015 г.г. определяет 34 учебные недели. Исходя из нормативных условий рабочая программа составлена на 97 часов (3 часов в неделю).

Программа реализуется на основе УМК [Мой друг - физкультура: Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. -5-е издание](http://www.gdekniga.biz/boks/lab/9707.html) , авт. Лях Владимир Издательство: Просвещение.

В соответствии с федеральным базисным учебным планом общий объём учебного времени составляет 405 часов. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

***Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета***

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

***Личностные, метапредметные и предметные***

***результаты освоения учебного предмета***

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего 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;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* 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, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

* **Первая часть (270 ч.)** состоит из следующих разделов:
* **Знания о физической культуре**
* **Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.
* Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
* **Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
* **Физические упражнения .** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
* **Способы физкультурной деятельности.**
* **Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
* **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
* **Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
* **Физическое совершенствование.**
* **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
* **Спортивно-оздоровительная деятельность.**
* **Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
* **Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.
* Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
* **Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
* На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
* На материале спортивных игр:
* Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
* Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
* Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.
* Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.
* **Общеразвивающие упражнения**
* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.
* **На материале гимнастики с основами акробатики**
* Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.
* 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, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; 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 «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.
* Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.
* Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки 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); перелезание 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 вперёд 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 лёгкой атлетики**
* Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной 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 вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.
* **Вторая часть** определяется образовательным учреждением и состоит из следующих разделов:
* **Подвижные игры с элементами спорта.**
* Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.
* **Подвижные игры на основе баскетбола.**
* Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.
* **Подвижные игры на основе мини-футбола.**
* Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.
* **Подвижные игры на основе бадминтона.**
* Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и воланом, передачи волана на расстояние.
* **Подвижные игры на основе настольного тенниса.**
* Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и мячом, набивание мяча, передачи мяча, накат по диагонали.
* **Подвижные игры и национальные виды спорта народов России.**
* Развитие физических качеств. Определяется исходя из национально-региональных особенностей содержания образования.
* **Подготовка и проведение соревновательных мероприятий.**
* Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество часов (уроков) | | | |
| Класс | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |  |  |
|  | Основы знаний о физической культуре | *В процессе урока* | | | |
|  | Подвижные игры | 15 | 18 | 18 | 18 |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 17 | 18 | 18 | 18 |
|  | Легкоатлетические упражнения | 22 | 21 | 21 | 21 |
|  | Кроссовая подготовка | 21 | 21 | 21 | 21 |
|  | Подвижные игры c элементами баскетбола | 24 | 24 | 24 | 24 |
|  | ИТОГО: | 99 | 102 | 102 | 102 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | | Тема урока | | | Тип урока | | | Форма контроля |
| план | факт |
| **Лёгкая атлетика (11 часов)** | | | | | | | | | |
| 1 |  |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Ходьба и бег | | | Вводный | | Текущий | |
| 2 |  |  | Ходьба и бег | | | Изучение нового  материала | | Текущий | |
| 3 |  |  | Ходьба и бег | | | Изучение нового  материала | | Текущий | |
| 4 |  |  | Ходьба и бег | | | Комбинированный | | Текущий | |
| 5 |  |  | Ходьба и бег | | | Комбинированный | | Текущий | |
| 6 |  |  | Прыжки | | | Изучение нового материала | | Текущий | |
| 7 |  |  | Прыжки | | | Урок-путешествие | | Текущий | |
| 8 |  |  | Прыжки | | | Комбинированный | | Текущий | |
| 9 |  |  | Бросок малого мяча | | | Изучение нового  материала | | Текущий | |
| 10 |  |  | Бросок малого мяча | | | Изучение нового  материала | | Текущий | |
| 11 |  |  | Бросок малого мяча | | | Комбинированный | | Текущий | |
|  | | | | | | | | | |
| 12 |  |  | Бег по пересеченной местности | | | | Изучение нового  материала | Текущий | |
| 13 |  |  | Бег по пересеченной местности | | | | Комплексный | Текущий | |
| 14 |  |  | Бег по пересеченной местности | | | | Комплексный | Текущий | |
| 15 |  |  | Бег по пересеченной местности | | | | Комплексный | Текущий | |
| 16 |  |  | Бег по пересеченной местности | | | | Комплексный | Текущий | |
| 17 |  |  | Бег по пересеченной местности | | | | Комплексный | Текущий | |
| 18 |  |  | Бег по пересеченной местности | | | | Комплексный | Текущий | |
| 19 |  |  | Бег по пересеченной местности | | | | Комплексный | Текущий | |
| 20 |  |  | Бег по пересеченной местности | | | | Комплексный | Текущий | |
| 21 |  |  | Бег по пересеченной местности | | | | Комплексный | Текущий | |
| 22 |  |  | Бег по пересеченной местности | | | | Комплексный | Текущий | |
|  | | | | | | | | | |
| 23 |  |  | Подвижные игры на основе  баскетбола | Изучение нового  материала | | | | Текущий | |
| 24 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Совершенствование | | | | Текущий | |
| 25 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
| 26 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
| 27 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
| 28 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Комплексный | | | |  | |
| 29 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
| 30 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
| 31 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
| 32 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
| 33 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
| 34 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Комплексный | | | | Текущий | |
| 35 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
| 36 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
| 37 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
| 38 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
| 39 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Комплексный | | | | Текущий | |
| 40 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Совершенствование ЗУН | | | | Текущий | |
| 41 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Изучение нового  материала | | | | Текущий | |
| 42 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола | | Изучение нового  материала | | | Текущий | |
| 43 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола | | Урок-игра | | | Текущий | |
| 44 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола | | Совершенствование ЗУН | | | Текущий | |
| 45 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола | | Совершенствование ЗУН | | |  | |
| 46 |  |  | Зачётный урок по теме «Подвижные игры на основе баскетбола» | | Учётный | | | Индивидуальный контроль | |
|  | | | | | | | | | |
| 47 |  |  | Подвижные игры | | Совершенствование ЗУН | | | Текущий | |
| 48 |  |  | Подвижные игры | | Урок-игра | | | Текущий | |
| 49 |  |  | Подвижные игры | | Совершенствование ЗУН | | | Текущий | |
| 50 |  |  | Подвижные игры | | Комплексный | | | Текущий | |
| 51 |  |  | Подвижные игры | | Совершенствование ЗУН | | | Текущий | |
| 52 |  |  | Подвижные игры | | Урок-игра | | | Текущий | |
| 53 |  |  | Подвижные игры | | Урок-игра | | | Текущий | |
| 54 |  |  | Подвижные игры | | Совершенствование ЗУН | | | Текущий | |
| 55 |  |  | Подвижные игры | | Совершенствование ЗУН | | | Текущий | |
| 56 |  |  | Подвижные игры | | Комплексный | | | Текущий | |
| 57 |  |  | Подвижные игры | | Комплексный | | | Текущий | |
| 58 |  |  | Подвижные игры | | Совершенствование ЗУН | | | Текущий | |
| 59 |  |  | Подвижные игры | | Совершенствование ЗУН | | | Текущий | |
| 60 |  |  | Подвижные игры | | Совершенствование ЗУН | | | Текущий | |
| 61 |  |  | Зачётный урок по теме «Подвижные игры» | | Учётный | | | Индивидуальный контроль | |
|  | | | | | | | | | |
| 62 |  |  | Акробатика. Строевые упражнения | | Изучение нового  материала | | | Текущий | |
| 63 |  |  | Акробатика. Строевые упражнения | | Комплексный | | | Текущий | |
| 64 |  |  | Акробатика. Строевые упражнения | | Комплексный | | | Текущий | |
| 65 |  |  | Акробатика. Строевые упражнения | | Комплексный | | | Текущий | |
| 66 |  |  | Акробатика. Строевые упражнения | | Комплексный | | | Текущий | |
| 67 |  |  | Зачётный урок по теме «Акробатика». Строевые упражнения | | Учётный | | | Индивидуальный контроль | |
| 68 |  |  | Равновесие. Строевые упражнения | | Изучение нового  материала | | | Текущий | |
| 69 |  |  | Равновесие. Строевые упражнения | | Изучение нового  материала | | | Текущий | |
| 70 |  |  | Равновесие. Строевые упражнения | | Комплексный | | | Текущий | |
| 71 |  |  | Равновесие. Строевые упражнения | | Комплексный | | | Текущий | |
| 72 |  |  | Равновесие. Строевые упражнения | | Совершенствование ЗУН | | | Текущий | |
| 73 |  |  | Равновесие. Строевые упражнения | | Совершенствование ЗУН | | | Текущий | |
| 74 |  |  | Опорный прыжок, лазание | | Изучение нового  материала | | | Текущий | |
| 75 |  |  | Опорный прыжок, лазание | | Комплексный | | | Текущий | |
| 76 |  |  | Опорный прыжок, лазание | | Комплексный | | | Текущий | |
| 77 |  |  | Опорный прыжок, лазание | | Комплексный | | | Текущий | |
| 78 |  |  | Зачётный урок по теме «Опорный прыжок, лазание» | | Учётный | | | Индивидуальный контроль | |
|  | | | | | | | | | |
| 79 |  |  | Бег по пересеченной местности | | Комплексный | | | Текущий | |
| 80 |  |  | Бег по пересеченной местности | | Комплексный | | | Текущий | |
| 81 |  |  | Бег по пересеченной местности | | Комплексный | | | Текущий | |
| 82 |  |  | Бег по пересеченной местности | | Комплексный | | | Текущий | |
| 83 |  |  | Бег по пересеченной местности | | Комплексный | | | Текущий | |
| 84 |  |  | Бег по пересеченной местности | | Комплексный | | | Текущий | |
| 85 |  |  | Бег по пересеченной местности | | Комплексный | | | Текущий | |
| 86 |  |  | Бег по пересеченной местности | | Комплексный | | | Текущий | |
| 87 |  |  | Бег по пересеченной местности | | Комплексный | | | Текущий | |
| 88 |  |  | Зачётный урок по теме «Бег по пересеченной местности» | | Учётный | | | Индивидуальный контроль | |
|  | | | | | | | | | |
| 89 |  |  | Ходьба и бег | | Комплексный | | | Текущий | |
| 90 |  |  | Ходьба и бег | | Комплексный | | | Текущий | |
| 91 |  |  | Ходьба и бег | | Комплексный | | | Текущий | |
| 92 |  |  | Ходьба и бег | | Учетный | | | Индивидуальный контроль | |
| 93 |  |  | Прыжки | | Комплексный | | | Текущий | |
| 94 |  |  | Прыжки | | Комплексный | | | Текущий | |
| 95 |  |  | Зачётный урок по теме «Прыжки» | | Учетный | | | Индивидуальный контроль | |
| 96 |  |  | Метание мяча | | Комплексный | | | Текущий | |
| 97 |  |  | Метание мяча | | Учетный | | | Индивидуальный контроль | |
| 98 |  |  | Метание мяча | | Комплексный | | | Текущий | |
| 99 |  |  | Метание мяча | | Комплексный | | | Текущий | |

**СИСТЕМА ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

**ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | | | 2 класс | | | 3 класс | | | 4 класс | | |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | **6,0** | **6,6** | **7,1** | **5,7** | **6,2** | **6,8** | **5,4** | **6,0** | **6,6** |
| д | **6,3** | **6,9** | **7,4** | **5,8** | **6,3** | **7,0** | **5,5** | **6,2** | **6,8** |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени) | м | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| д | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м |  |  |  |  |  |  | **9,0** | **9,6** | **10,5** |
| д |  |  |  |  |  |  | **9,5** | **10,2** | **10,8** |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | **150** | **130** | **115** | **160** | **140** | **125** | **165** | **155** | **145** |
| д | **140** | **125** | **110** | **150** | **130** | **120** | **155** | **145** | **135** |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | **80** | **75** | **70** | **85** | **80** | **75** | **90** | **85** | **80** |
| д | **70** | **65** | **60** | **75** | **70** | **65** | **80** | **75** | **70** |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | **70** | **60** | **50** | **80** | **70** | **60** | **90** | **80** | **70** |
| д | **80** | **70** | **60** | **90** | **80** | **70** | **100** | **90** | **80** |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | **10** | **8** | **6** | **13** | **10** | **7** | **16** | **14** | **12** |
| д | **8** | **6** | **4** | **10** | **7** | **5** | **14** | **11** | **8** |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | **3** | **2** | **1** | **4** | **3** | **2** | **6** | **4** | **3** |
| 9 | Метание т/м (м) | м | **15** | **12** | **10** | **18** | **15** | **12** | **21** | **18** | **15** |
| д | **12** | **10** | **8** | **15** | **12** | **10** | **18** | **15** | **12** |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | **23** | **21** | **19** | **25** | **23** | **21** | **28** | **25** | **23** |
| м | **28** | **26** | **24** | **30** | **28** | **26** | **33** | **30** | **28** |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | **40** | **38** | **36** | **42** | **40** | **38** | **44** | **42** | **40** |
| д | **38** | **36** | **34** | **40** | **38** | **36** | **42** | **40** | **38** |

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу).

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЙИОННЫЕ РЕСУРСЫ**

|  |
| --- |
| 1. Спортивное оборудование. 2. Технические средства обучения  * Компьютер; * Экран; * Проектор; * Система ВКС.  1. Физическая культура. 1-11 классы: развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона/авт.-сост. М.И. Васильева и др.-Волгоград: Учитель, 2010.-183с.   3. [Мой друг - физкультура: Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. -5-е издание](http://www.gdekniga.biz/boks/lab/9707.html) ,авт. Лях Владимир Издательство: Просвещение |
| 4.Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 класс).-М.:ВАКО, 2008.- 288с.-(Мастерская учителя).  5.Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. Методическое пособие/авт.- сост.:П.А. Киселёва.-М.:Глобус. 2008.-320с.-  6.Сборник нормативных документов. Физическая культура/сост.Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев.-4-е изд. Стереотип.-М.: Дрофа, 2008.-103с.  7.Научно-методический журнал Физическая культура в школе.  8.Интернет –ресурсы:  9. www.zloy-fizruk.narod.ru - ВСЕ, ЧТО НУЖНО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  [www, spo.1september.ru](http://spo.1september.ru)  [www.fizkulturavshkole.ru](http://www.fizkulturavshkole.ru)  www.pedcovet.org |