**МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 4»**

« Рассмотрена» «Согласована» «Утверждена»

МО учителей начальных классов Зам. директора Аксенова Е.Е. И.О. директора Аксенова Е.Е.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г. «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г. «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г.

**Рабочая программа по физической культуре 1 - 4 класс (индивидуальное обучение)**

Срок реализации: 2015 – 2016 г.г.

Название программы, авторы, год издания, на основе которой составлена рабочая программа:

Программа разработана на основе примерной программы по физическому воспитанию федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009 года), авторской программы по физическому воспитанию автор Т.В. Петрова, «Вента-Граф», Москва – 2012 года (УМК «Начальная школа 21 века»).

Сведения об учителе – составителе рабочей программы: Зотова Марина Георгиевна, учитель физической культуры,

высшая квалификационная категория.

г. Югорск

2015 год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 1 – 4 классов разработана в соответствии с основными положениями Федерального Государственного Образовательного Стандарта начального общего образования 2009 г., требованиями Примерной основной образовательной программы ОУ и ориентирована на работу по УМК «Начальная школа 21 века», и скорректирована по материалам программы «Физическая культура»Т.В Петровой, «Вента-Граф», Москва 2012 год.

**Общая цель обучения** предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры лич­ности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в началь­ной школе реализует познавательную и социокультурную цели. **Познавательная** цель предполагает формирование у обучаю­щихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с ос­новными положениями науки о физической культуре. **Социо­культурная цель** подразумевает формирование компетенции де­тей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его задачи:

* формирование знаний о физкультурной деятельности, от­ражающих её культурно-исторические, психолого-педагоги­ческие и медико-биологические основы;
* формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
* расширение двигательного опыта посредством усложне­ния ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
* формирование навыков и умений в выполнении физиче­ских упражнений различной педагогической направленно­сти, связанных с укреплением здоровья, коррекцией тело­сложения, правильной осанкой и культурой движения;
* расширение функциональных возможностей разных сис­тем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;
* формирование практических умений и навыков, необхо­димых в организации самостоятельных занятий физиче­скими упражнениями в их оздоровительных и рекреатив­ных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов со­ревнования.

Сформулированные цели и задачи базируются на требовани­ях к освоению содержания образования, указанных в федераль­ном государственном образовательном стандарте начального об­щего образования и отражают основные направления педагоги­ческого процесса формирования физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

Для достижения планируемых результатов и реализации по­ставленных целей решаются следующие практические задачи.

**Формирование:**

* интереса учащихся к занятиям физической культурой, осо­знания красоты и эстетической ценности физической куль­туры, гордости и уважения к системам национальной физи­ческой культуры;
* умений выбирать средства физической культуры в соот­ветствии с различными целями, задачами и условиями; пра­вильно выполнять основные двигательные действия; само­стоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упраж­нениями небольшого объёма.

**Воспитание:**

* позитивного эмоционально-ценностного отношения к за­нятиям физической культурой;
* потребности пользоваться всеми возможностями физи­ческой культуры.

**Обучение:**

* первоначальным знаниям о терминологии, средствах и методах физической культуры.

**Общая характеристика программы**

Программа начального общего образования учебного пред­мета «Физическая культура» разработана в соответствии с требо­ваниями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009 г.) и входит в состав комплекта учебной литературы, включающего учебники для учащихся 1-2 и 3-4 классов.

Материал программы направлен на реализацию приоритет­ной задачи образования — формирование всесторонне гармо­нично развитой личности; на реализацию творческих способно­стей обучающихся, их физическое совершенствование; на разви­тие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в на­чальной школе должен быть ориентирован:

* на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* на обогащение двигательного опыта физическими упраж­нениями с общеразвивающей и корригирующей направлен­ностью, техническими действиями базовых видов спорта;
* на освоение знаний о физической культуре;
* на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздорови­тельной и спортивно-оздоровительной деятельности, само­стоятельной организации занятий физическими упражне­ниями.

**Принципы,** лежащие в основе построения программы:

* личностно ориентированные принципы — двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
* культурно ориентированные принципы — целостного представления о физической культуре, систематичности, не­прерывности овладения основами физической культуры;
* деятельностноориентированные принципы — двигатель­ной деятельности, перехода от совместной учебно-познава­тельной деятельности к самостоятельной физкультурной дея­тельности младшего школьника;
* принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* принцип вариативности, лежащий в основе планирова­ния учебного материала в соответствии с особенностями фи­зического развития, медицинских показаний, возрастно-половыми особенностями учащихся, интересами учащихся, ма­териально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, ста­дион, бассейн), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения.

Программа ориентирована на создание у школьников осно­вы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих спо­собностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Принципиальное значение придаётся обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физически­ми упражнениями. В процессе самостоятельного использования учащимися приобретённых знаний, двигательных умений и на­выков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздо­ровительных мероприятий в режиме учебного дня.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Федеральный базисный план для общеобразовательных учреждений Российской Федерации отводит 102 часа для изучения предмета «Физическая культура», из расчета 3 часа в неделю. В настоящей программе, согласно учебному плану МБОУ «СОШ № 4» выделяется 9 часов в год, из расчета 1 час в месяц.

**Распределение учебного времени на программный материал**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Количество |
| 1 | Знание о физичесной культуре | во время занятий |
| 2 | Физическое совершенство | 9 |

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформиро­вать у школьников устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своем)' здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творче­ском использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения материала учебно­го предмета «Физическая культура» обеспечивается формирова­ние целостного представления о единстве биологического, психи­ческого и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания учебного предмета «Физическая культура»**

Программа и учебники для 1-2 и 3-4 классов подготовлены в соответствии с Концепцией физического воспитания, что поз­воляет реализовать все заложенные в них требования к обуче­нию учащихся предмету в начальной школе.

**Личностные результаты** освоения содержания образова­ния в области физической культуры:

* формирование основ российской гражданской идентич­ности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и нацио­нальной принадлежности; формирование ценностей много­национального российского общества; становление гумани­стических и демократических ценностных ориентаций;

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

* формирование уважительного отношения к иному мне­нию, истории и культуре других народов;
* овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельно­сти, на основе представлений о нравственных нормах, соци­альной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмо - ционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопе­реживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и свер­стниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных си­туаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духов­ным ценностям.

**Метапредметные результаты** освоения содержания образо­вания в области физической культуры:

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществ­ления;
* освоение способов решения проблем творческого и поис­кового характера;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставлен­ной задачей и условиями её реализации; определять наибо­лее эффективные способы достижения результата;
* формирование умения понимать причины успеха/неуспе­ха учебной деятельности и способности конструктивно дей­ствовать даже в ситуациях неуспеха;
* освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
* активное использование речевых средств и средств ин­формационных и коммуникационных технологий для реше­ния коммуникативных и познавательных задач;
* использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном простран­стве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организа­ции, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и техноло­гиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифро­вой форме измеряемые величины и анализировать изображе­ния, звуки, соблюдать нормы ин­формационной избирательности, этики и этикета;
* овладение навыками смыслового чтения текстов различ­ных стилей и лсанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
* готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отноше­ния между объектами и процессами;

**Предметные результаты** освоения содержания образова­ния в области физической культуры:

--формирование первоначальных представлений о значе­нии физической культуры для укрепления здоровья чело­века (физического, социального и психологического), 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, показателями физического развития (длиной, мас­сой тела и др.), показателями развития основных двигатель­ных качеств.

*Требования к качеству освоения программного материала.*

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

**называть, описывать и раскрывать:**

* роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнасти­ки, физкультурных пауз в течение учебного дня;
* связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
* значение физической нагрузки и способы её регулирова­ния; причины возникновения травм во время занятий физиче­скими упражнениями, профилактику травматизма;
* **уметь:**
* выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
* выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психо­регуляции;
* составлять при помощи взрослых индивидуальные ком­плексы упражнений для занятий физиче­ской культурой;
* варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
* выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атле­тики;
* выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и по­годных условий требованиям к организации лыжной подго­товки и занятий плаванием);
* участвовать в подвижных играх и организовывать по­движные игры со сверстниками, оценивать результаты по­движных игр;
* выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и во­лейболе, играть по упрощённым правилам;
* организовывать и соблюдать правильный режим дня;
* подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхатель­ных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
* измерять собственные массу и длину тела; оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

При организации учебного процесса необходимо включать мероприятия, которые помогли бы уменьшить неблагоприятное воздействие значительной учебной нагрузки на организм ребён­ка. К таким мерам относится в первую очередь рациональная ор­ганизация режима учебных занятий и всего режима дня школьни­ка. В основу рационального режима дня школьника должно быть положено чередование различных видов деятельности, чередо­вание умственной и физической нагрузки.

**Содержание курса**

**Раздел 1.** Знания о физической культуре

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие фи­зической культуры. Связь физической культуры с трудовой и воен­ной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической куль­туры с природными, географическими особенностями, традиция­ми и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпий­ских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная сис­тема человека (общая характеристика, скелет и мышцы челове­ка, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Пре­дупреждение травматизма во время занятий физическими уп­ражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физически­ми упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, лов­кость).

**Раздел 2**. Организация здорового образа жизни

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здо­ровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкульт­минутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Про­филактика нарушений зрения.

**Раздел 3.** Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измере­ние длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной систе­мы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигатель­ных качеств.

**Раздел 4.** Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Физические упражнения для утренней гигиенической гим­настики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для раз­вития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Уп­ражнения для снятия утомления глаз и профилактики наруше­ний зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

**Раздел 5.** Спортивно-оздоровительная деятельность

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, броса­ние малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снаряд­ная гимнастика, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спор­тивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

**Планирование по физической культуре в 1 классе 2015-2016 учебном году**

**(Иванова Анна)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата** | **Тема** | **Основные виды учебной деятельности** | **Домашнее задание** |
| **1** | **10.09** | Урок-сказка. Правила поведения во время занятий, инструктаж по ТБ.Понятие о физической культуре. Легкая атлетика: строевые, беговые и прыжковые упражнения. | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия  физическими упражнениями, подвижными  и спортивными играми.  Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  Различать разные виды ходьбы, бега, прыжков и строевых действий.  Осваивать виды упражнений и действий под счет. | Основные понятия о физкультуре, правила ТБ, бег в сочетании с ходьбой до 3 мин. |
| **2** | **08.10** | Режим дня и личная гигиена. Основы техники выполнения прыжков и бега. Мониторинг физической подготовленности. | Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.  Развитие познавательной получение знаний о природе,  знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности). Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену.  Осваивать основы техники бега и прыжков, упражнений мониторинга физподготовки. | Составить свой режим дня. Упр-я для осанки, бег в медленном темпе до 3 мин. |
| **3** | **12.11** | Значение комплекса утренней гимнастики. Игровая деятельность. Упражнения на технику владения мячом, скакалкой. | Выполнять комплекс утренний гимнастики, игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.  Подготавливать площадки для проведения подвижных игровых действий в соответствии с их правилами. | Составить и выполнять комплекс утренней гимнастики. Прыжки через скакалку. |
| **4** | **10.12** | Возникновение первых соревнований. Упражнения на лазание и перелезания. Освоение элементов гимнастики и акробатики. | Понимать понятие соревнования и знать о их возникновении.  Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений и элементов. | Комплекс ОРУ, перекаты и кувырки. |
| **5** | **21.01** | Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Основы техники катания на лыжах, ступающий и скользящий шаг. | Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.  Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.  Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.  Передвигаться на лыжах с соблюдением дисциплинарных правил. | Прогулка на лыжах до 30 мин. |
| **6** | **18.02** | Основы техники катания на лыжах, основные виды передвижения с лыжами и на лыжах. Прохождение дистанции до 500м. | Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.  Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе.  Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижениях, ступающий и скользящий шаг. | Прогулка на лыжах до 30 мин. |
| **7** | **17.03** | Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».  Влияние бега и прыжков на здоровье. Основы техники бега, метания и прыжков. | Пересказывать тексты по истории физической культуры.  Освоить материал о зарождении олимпийских игр.  Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения. | Комплекс ОРУ, бег до 3 мин. |
| **8** | **21.04** | Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».  Мониторинг физической подготовленности. | Пересказывать тексты по истории физической культуры.  Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси.  Выполнять упражнения мониторинга физподготовки. | Комплекс ОРУ. История физической культуры. |
| **9** | **19.05** | Основы игровой деятельности и упражнений на свежем воздухе. Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. Подведение итогов. | Использовать игровые упражнения и подвижную деятельность для организации активного отдыха и досуга.  Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах. | Прогулка и игры на свежем воздухе. |

**Планирование по физической культуре в 1 классе 2015-2016 учебном году**

**(Мирзоев Азамат)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата** | **Тема** | **Основные виды учебной деятельности** | **Домашнее задание** |
| **1** | **22.10** | Урок-сказка. Правила поведения во время занятий, инструктаж по ТБ.Понятие о физической культуре. Легкая атлетика: строевые, беговые и прыжковые упражнения. | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия  физическими упражнениями, подвижными  и спортивными играми.  Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  Различать разные виды ходьбы, бега, прыжков и строевых действий.  Осваивать виды упражнений и действий под счет. | Основные понятия о физкультуре, правила ТБ, бег в сочетании с ходьбой до 3 мин. |
| **2** | **26.11** | Значение комплекса утренней гимнастики. Игровая деятельность. Упражнения на технику владения мячом, скакалкой. | Выполнять комплекс утренний гимнастики, игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.  Подготавливать площадки для проведения подвижных игровых действий в соответствии с их правилами. | Составить и выполнять комплекс утренней гимнастики. Прыжки через скакалку. |
| **3** | **24.12** | Возникновение первых соревнований. Упражнения на лазание и перелезания. Освоение элементов гимнастики и акробатики. | Понимать понятие соревнования и знать о их возникновении.  Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений и элементов. | Комплекс ОРУ, перекаты и кувырки. |
| **4** | **04.02** | Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Основы техники катания на лыжах, ступающий и скользящий шаг. | Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.  Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.  Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.  Передвигаться на лыжах с соблюдением дисциплинарных правил. | Прогулка на лыжах до 30 мин. |
| **5** | **31.03** | Основы техники катания на лыжах, основные виды передвижения с лыжами и на лыжах. Прохождение дистанции до 500м. | Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.  Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе.  Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижениях, ступающий и скользящий шаг. | Прогулка на лыжах до 30 мин. |
| **6** | **07.04** | Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».  Влияние бега и прыжков на здоровье. Основы техники бега, метания и прыжков. | Пересказывать тексты по истории физической культуры.  Освоить материал о зарождении олимпийских игр.  Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения. | Комплекс ОРУ, бег до 3 мин. |
| **7** | **05.05** | Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».  Мониторинг физической подготовленности. | Пересказывать тексты по истории физической культуры.  Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси.  Выполнять упражнения мониторинга физподготовки. | Комплекс ОРУ. История физической культуры. |
| **8** | **02.06** | Основы игровой деятельности и упражнений на свежем воздухе. Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. Подведение итогов. | Использовать игровые упражнения и подвижную деятельность для организации активного отдыха и досуга.  Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах. | Прогулка и игры на свежем воздухе. |

**Планирование по физической культуре в 3 классе 2015-2016 учебном году**

**(Чередниченко Александр)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата** | **Тема** | **Основные виды учебной деятельности** | **Домашнее задание** |
| **1** | **08.09** | Правила поведения во время занятий, инструктаж по ТБ.Понятие о физической культуре. Легкая атлетика: строевые, беговые и прыжковые упражнения. | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия  физическими упражнениями, подвижными  и спортивными играми.  Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  Различать разные виды ходьбы, бега, прыжков и строевых действий.  Выполнять виды упражнений и действий под счет. | Основные понятия о физкультуре, правила ТБ, бег в сочетании с ходьбой до 6 мин. |
| **2** | **06.10** | Режим дня и личная гигиена. Основы техники выполнения прыжков и бега. Мониторинг физической подготовленности. | Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.  Развитие познавательной получение знаний о природе  (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности). Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену.  Выполнять основы техники бега и прыжков, упражнений мониторинга физподготовки. | Составить свой режим дня. Упр-я для осанки, бег в медленном темпе до 6 мин. |
| **3** | **10.11** | Основные способы закаливания. Профилактика травматизма. Игровая деятельность. Упражнения на технику владения мячом и скакалкой. | Выполнять комплекс утренний гимнастики, игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.  Подготавливать площадки для проведения подвижных игровых действий в соответствии с их правилами. | Составить и выполнять комплекс утренней гимнастики. Прыжки через скакалку. |
| **4** | **08.12** | Оздоровительные формы занятий. Комплекс утренней гимнастики. Упражнения на технику лазания и перелезания. Освоение элементов гимнастики и акробатики. | Понимать понятие соревнования и знать о их возникновении.  Выполнять универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений и элементов. | Комплекс ОРУ, перекаты и кувырки. |
| **5** | **19.01** | Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Основы техники катания на лыжах, ступающий и скользящий шаг. | Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.  Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.  Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.  Передвигаться на лыжах с соблюдением дисциплинарных правил. | Прогулка на лыжах до 30 мин. |
| **6** | **16.02** | Основы техники катания на лыжах, основные виды передвижения с лыжами и на лыжах. Прохождение дистанции до 1000м. | Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.  Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе.  Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижениях, ступающий и скользящий шаг. | Прогулка на лыжах до 30 мин. |
| **7** | **15.03** | История возникновения Олимпийских игр.  Основы техники бега, метания и прыжков. | Пересказывать тексты по истории возникновения Олимпийских игр.  Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения. | Комплекс ОРУ, бег до 6 мин. |
| **8** | **19.04** | Влияние бега, метания и прыжков на здоровье. Мониторинг физической подготовленности. | Выполнять основы техники бега и прыжков. Выполнять упражнения мониторинга физподготовки. | Комплекс ОРУ. История физической культуры. |
| **9** | **17.05** | Основы игровой деятельности и упражнений на свежем воздухе. Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. Подведение итогов. | Использовать игровые упражнения и подвижную деятельность для организации активного отдыха и досуга.  Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах. | Прогулка и игры на свежем воздухе. |

**Планирование по физической культуре в 4 классе 2015-2016 учебном году**

**(Сурхаев Никита)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата** | **Тема** | **Основные виды учебной деятельности** | **Домашнее задание** |
| **1** | **22.09** | Правила поведения во время занятий, инструктаж по ТБ.Понятие о физической культуре. Легкая атлетика: строевые, беговые и прыжковые упражнения. | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия  физическими упражнениями, подвижными  и спортивными играми.  Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  Различать разные виды ходьбы, бега, прыжков и строевых действий.  Выполнять виды упражнений и действий под счет. | Основные понятия о физкультуре, правила ТБ, бег в сочетании с ходьбой до 6 мин. |
| **2** | **20.10** | Режим дня и личная гигиена. Основы техники выполнения прыжков и бега. Мониторинг физической подготовленности. | Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.  Развитие познавательной получение знаний о природе  (медико-биологические основы деятельности), знаний о, знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности). Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену.  Выполнять основы техники бега и прыжков, упражнений мониторинга физической подготовки. | Составить свой режим дня. Упражнения для осанки, бег до 6 мин. в медленном темпе. |
| **3** | **24.11** | Основные способы закаливания. Профилактика травматизма. Игровая деятельность. Упражнения на технику владения мячом и скакалкой. | Выполнять комплекс утренний гимнастики, игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.  Подготавливать площадки для проведения подвижных игровых действий в соответствии с их правилами. | Составить и выполнять комплекс утренней гимнастики. Прыжки через скакалку. |
| **4** | **22.12** | Оздоровительные формы занятий. Комплекс утренней гимнастики. Упражнения на технику лазания и перелезания. Освоение элементов гимнастики и акробатики. | Понимать понятие соревнования и знать о их возникновении.  Выполнять универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений и элементов. | Комплекс ОРУ, перекаты и кувырки. |
| **5** | **02.02** | Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Основы техники катания на лыжах, ступающий и скользящий шаг. | Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.  Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.  Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.  Передвигаться на лыжах с соблюдением дисциплинарных правил. | Прогулка на лыжах до 30 мин. |
| **6** | **29.03** | Основы техники катания на лыжах, основные виды передвижения с лыжами и на лыжах. Прохождение дистанции до 1000м. | Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.  Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе.  Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижениях, ступающий и скользящий шаг. | Прогулка на лыжах до 30 мин. |
| **7** | **05.04** | История возникновения Олимпийских игр.  Основы техники бега, метания и прыжков. | Пересказывать тексты по истории возникновения Олимпийских игр.  Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения. | Комплекс ОРУ, бег до 6 мин. |
| **8** | **03.05** | Влияние бега, метания и прыжков на здоровье. Мониторинг физической подготовленности. | Выполнять основы техники бега и прыжков. Выполнять упражнения мониторинга физической подготовки. | Комплекс ОРУ. История физической культуры. |
| **9** | **31.05** | Основы игровой деятельности и упражнений на свежем воздухе. Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. Подведение итогов. | Использовать игровые упражнения и подвижную деятельность для организации активного отдыха и досуга.  Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах. | Прогулка и игры на свежем воздухе. |

##### *Требования к уровню подготовки обучающихся по классам*

**1 класс**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

* иметь представление:
  + о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
  + о способах изменения направления и скорости движения;
  + о режиме дня и личной гигиене;
  + о правилах составления комплексов утренней зарядки;
* уметь:
* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* играть в подвижные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* выполнять строевые упражнения;
* демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1)

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

**2 класс**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

* иметь представление:
* о зарождении древних Олимпийских игр;
* о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
* о правилах проведения закаливающих процедур;
* об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
* уметь:
* определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
* вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
* выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
* выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
* выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
* демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2)

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

**3 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

* иметь представление:
* о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
* о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
* об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
* уметь:
* составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
* выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
* проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
* составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
* вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
* демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

**4 класс**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

* знать и иметь представление:
* о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
* 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:
* вести дневник самонаблюдения;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
* подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
* выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
* оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
* демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4)

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

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дидактическое обеспечение** | **Методическое обеспечение** |
| Физическая культура 1-2 класс: учебник для общеобразовательных учреждений /Т. В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н. В. Полянская, С.С. Петров.- М.- Вентана-Граф, 2014.- 96с. | **Примерная** основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / [сост. Е.С.Савинов].  М.: Просвещение, 2010 — 191 с. — (Стандарты второго поколения).— ISBN 978‑5‑09‑023009‑4. |
| Физическая культура: 3 - 4 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров –М.: Вентана-Граф, 2014 г.- 112с. | **Примерные** программы начального общего образования. В 2 ч. Ч 2, - М.: Просвещение 2008. – 232 с. – (Стандарты второго поколения).— ISBN 978-5-09-020462-0. |
|  | Программа начального общего образования учебного пред­мета - «Физическая культура» разработана в соответствии с требо­ваниями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009 г.) |
| Физическая культура: программа 1-4 классы, Т. В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н. В.Полянская, С.С. Петров - М.: Вентана-Граф, 2012.-48с. |
|  | Физическая культура: тематическое планирование 1- 4 классы/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров – М.: Вентана - Граф, 2012г. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный предмет | Видеофильмы | Цифровые образовательные ресурсы | Ресурсы Интернета | **Спортивный инвентарь и оборудование** |
| Физичес-кая культура | - Баскетбол  - Плавание | - СD «Организация спортивной работы в школе» – издательство Учитель 2010.  - СD «История Спорта».  - СD «Физическая культура 1-11 классы» - издательство Учитель 2010. | <http://www.ed.gov.ru/ob-edu/noc/rub/standart/>;  <http://mon.gov.ru/work/obr/dok/obs/6652/>;  <http://school-collection.edu.ru/> | Стенка гимнастическая - Г  Бревно (скамейка) гимнастическая – Г  Козел гимнастический – Г  Конь гимнастический – Г  Перекладина (нестандартная) – Г  Канат для лазания с механизмом крепления -Г  Скамейка гимнастическая – Г  Мост гимнастический подкидной – Г  Коврик гимнастический - Г  Гимнастические маты – Г  Мяч малый (теннисный) – Г  Мяч гимнастический - Г  Скакалка гимнастическая – Г  Палка гимнастическая – Г  Сетка для переноса мячей – Д  Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – Д  Мячи баскетбольные - Г  Мячи волейбольные - Г  Сетка волейбольная – Д  Стойки волейбольные – Д  Мячи футбольные – Г  Аптечка медицинская – Д  Спортивный зал – игровой  Секундомер – Д  Измерительная лента - Д |

Д – демонстрационный экземпляр

Г– комплект, необходимый для практической работы в группах.