

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение
г. Мурманска
средняя общеобразовательная школа № 31

Утверждено

Директор С.А. Багурина

Приказ № 131/3 от 29 августа 2014г.

Рабочая программа по физической культуре

1-4 класс

уровень - базовый

Количество часов по учебному плану - 3 часов в неделю

Программу разработала: Ерёмкина А.А.,
учитель физической культуры МБОУ СОШ № 31

Программа рассмотрена на заседании
МО учителей физической культуры
МБОУ СОШ № 31

Протокол № 1 от 29 августа 2014 г.

Рук. МО Смирнова О.С.

Согласовано 29.08.2014 г.

Зам. дир. по УВР МБОУ СОШ № 31

Неспанова В.П.

Программа рассмотрена на методическом совете
МБОУ СОШ № 31

Протокол № 1 от 29 августа 2014 г.

Мурманск
2014 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального компонента государственного стандарта начального образования, (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г.), комплексной программы физического воспитания учащихся четырёхлетней начальной школы/ В.И. Лях, А.Н.Зданевич, утверждённой Министерством образования РФ Москва « Просвещение», 2011 год.

Разработка рабочей программы по физической культуре связана с изменениями, которые вносит в программный материал учитель (климатические условия, особенности учебно-спортивной базы: наличие одного спортзала, спортплощадки для занятий лёгкой атлетикой и лыжной подготовкой, проведение двух уроков в неделю; профессиональными предпочтениями, традициям физического воспитания в образовательном учреждении - предпочтение отдаётся проведению уроков на улице).

Содержание программного материала состоит из двух частей: базовой и вариативной. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры. Вариативная часть обусловлена необходимостью учёта индивидуальных особенностей детей, региональных и местных особенностей работы школ.

Программа состоит из четырёх частей. Первая - регламентирует проведение уроков физической культуры; остальные – предназначены для педагогического коллектива (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продлённого дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия). Рабочая программа освещает первую часть программы (уроки).

Общая характеристика учебного предмета.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «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;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физической деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Место предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физической 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.

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.

Результаты освоения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Образовательная область

«Физическая культура» призвана формировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребность в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Цель обучения образовательной области «Физическая культура» в начальной школе – формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формируются **задачи** физического воспитания учащихся 1-4 классов:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движения;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияния физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Требования к подготовке учащихся по предмету.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать и иметь представление:

- об истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля деятельности этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Демонстрировать:

физические	физические упражнения	мальчики	девочки
------------	-----------------------	----------	---------

способности			
скоростные	бег 30 м (с)	6,5	7,0
силовые	прыжок в длину с места (см) сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)	130 5	125 4
выносливость	кроссовый бег 1000 м передвижение на лыжах 1,5 км	без учёта времени без учёта времени	
координация	челночный бег 3 x 10 м (с)	11,0	11,5

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м; бегать в равномерном темпе до 10 мин; стартовать из различных и.п.; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотом на 180-360°.

В метаниях на дальность и меткость: метание мячей массой до 150 г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега, из разных и.п. (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных и.п. (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малый мяч в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, упражнения без предметов и с предметами (большим мячом, палкой, обручем, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазить по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперёд и назад; выполнять опорный прыжок через козла (коня) высотой 100 см; ходить по бревну с выполнением поворотов стоя и в приседе на 90 и 180°; выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку стоя на месте, вращая её вперёд и назад.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держать, передавать на расстояние до 5м, ловить, вести, бросать; играть в одну из игр комплексного воздействия на организм («пионербол», «перестрелка», мини-футбол, мини-баскетбол).

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики, закаливающие процедуры; применять подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощённым правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий; быть честным, дисциплинированным, активным.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум среднему уровню показателей развития физических способностей, с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

физические способности	контрольные упражнения (тест)	возраст (лет)	уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
скоростные	бег 30м, с	7	7.5	7.3-6.2	5.6	7.6	7.5-6.4	5.8
		8	7.1	7.0-6.0	5.4	7.3	7.2-6.2	5.6
		9	6.8	6.7-5.7	5.1	7.0	6.9-6.0	5.3
		10	6.6	6.5-5.6	5.0	6.6	6.5-5.6	5.2
координационные	челночный бег 3x10, с	7	11.2	10.8-	9.9	11.7	11.3-10.6	10.2
		8	10.4	10.3	9.1	11.2	10.7-10.1	9.7

		9 10	10.2 9.9	10.0-9.5 9.9-9.3 9.5-9.0	8.8 8.6	10.8 10.4	10.3-9.7 10.0-9.5	9.3 9.1
скоростно-силовые	прыжок в длину с места, см	7 8 9 10	100 110 120 130	115-135 125-145 130-150 140-160	155 165 175 185	90 100 110 120	110-130 125-140 135-150 140-155	150 155 160 170
выносливость	6-минутный бег, мин	7 8 9 10	700 750 800 850	730-900 800-950 850- 1000 900- 1050	1100 1150 1200 1250	500 550 600 650	600-800 650-850 700-900 750-950	900 950 1000 1050
гибкость	наклон вперёд из положения сидя, см	7 8 9 10	1 1 1 2	3-5 3-5 3-5 4-6	9 7.5 7.5 8.5	2 2 3 5	6-9 6-9 6-9 7-10	11.5 12.5 13.0 14.0
силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мал.), на низкой из виса лёжа (дев.)	7 8 9 10	1 1 1 1	2-3 2-3 3-4 3-4	4 4 5 5	2 3 3 4	4-8 6-10 7-11 8-13	12 14 16 18

**Детальное распределение почасовой нагрузки с 1-4 класс. Разделы программы.
(3ч в неделю, всего 405 ч).**

Теоретический материал.

Знания о физической культуре-25ч

Понятия о физической культуре- 4ч

Основные способы передвижения,

Требования к местам занятий- 4ч

Представления о физических качествах- 2ч

Общеразвивающие упражнения- 3ч

Элементарные знания о строении человеческого тела- 4ч

Правила оказания первой помощи- 4ч

Профилактика травматизма- 4ч

Практический материал.

Физическое совершенствование- 380ч

Физкультурно-оздоровительная деятельность-357ч

Спортивно-оздоровительная деятельность-357ч

Лёгкая атлетика- 73ч

Гимнастика с основами акробатики- 96ч

Лыжная подготовка- 96ч

Подвижные игры- 108ч

Детальное распределение учебного времени на различные виды программного материала 1-4 класс при 3-ых занятиях физической культуры (405 часов).

Разделы программы	Всего	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Теоретический материал	25	5	7	7	6
Знания о физической культуре	13	2	4	4	3
Способы физкультурной деятельности	12	3	3	3	3
Практический материал	380	94	95	95	96
Физкультурно-оздоровительная деятельность	23	5	5	6	7
Спортивно-оздоровительная деятельность	357	89	89	89	90
-гимнастика с основами акробатики	80	20	20	20	20
-лёгкая атлетика	73	18	18	18	19
-лыжная подготовка	96	24	24	24	24
-подвижные игры	108	27	27	27	27
Всего за год	405	99	102	102	102

Содержание программного материала.

1.1 Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положения тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Функциональные изменения работы органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека от состояния покоя.

Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных и.п., на ограниченной площади опоры.

Социально-психологические основы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки, развитие мышц.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание, передвижение на лыжах) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в игровой и соревновательной деятельности. Контроль правильности выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Способы саморегуляции. Умение учащимися напрягать и расслаблять мышцы. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки).

Тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

1.2 Подвижные игры

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности, развития разнообразных двигательных

способностей и совершенствования умений. Развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных, скоростно-силовых способностей).

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнёром, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для рук и ног.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Программный материал по подвижным играм.

Основная направленность	классы			
	1	2	3	4
на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве	«К своим флажкам» «Бездомный заяц» «Два мороза» «Космонавты» «Весёлые ребята» «Пятнашки»		«Пустое место» «Белые медведи» «Пятнашки» «Невод» «Караси и щука» «Знамя» «Борьба за флажки»	
на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	«Прыгающие воробушки» «Зайцы в огороде» «Лисы и куры»		«Прыжки по полоскам» «Волк во рву» «Удочка» «Прыгуны и пятнашки»	
на закрепление и совершенствование метание на дальность и точность, развитие скоростно-силовых способностей, способностей к дифференцированию параметров движений	«Кто дальше бросит» «Метко в цель»		«Сбей кегли»	
на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	Ловля, передача, броски, ведение мяча индивидуально и в парах, стоя на месте и в шаге	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (пр., лев.рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Жонглирование двумя малыми	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Жонглирование двумя/тремя мячами. Подача, нападающий бросок в «пионерболе»

			мячами. Подача, передача в «пионерболе»	
на закрепление и совершенствование держания, ловли, броска, передачи и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	«Мяч водящему» «У кого меньше мячей» «Школа мяча» «Мяч в корзину» «Попади в обруч» «Охотники и утки»		«Гонка мячей по кругу» «Подвижная цель» «Мяч ловцу» «Охотники и утки» «Быстро и точно» «Снайперы» Игры с ведением мяча	
на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	При соответствующей игровой подготовке игры, рекомендованные для 3-4 классов можно проводить в 1 и 2 классах		«Борьба за мяч» «Перестрелка» «Пионербол» Мини-баскетбол Варианты игры в футбол	
на знания о физической культуре	Название и правила игр, инвентарь, оборудование, правила поведения и безопасности			
самостоятельные занятия	Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами			

1.3 Гимнастика с элементами акробатики

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания уроков физической культуры, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме школьного дня, внеклассной работы и самостоятельных занятий. В программный материал 1-4 класса входят простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазаньи и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Надо постоянно уделять внимание правильному (т.е. адекватному и точному), а также своевременному (под счёт или музыку) выполнению общеразвивающих упражнений. Стимулированием умственной активности младших школьников являются общеразвивающие упражнения с предметами: мячами, палками, обручем, гантелями. Упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычного двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с мячами.

Большое значение в физическом воспитании младших школьников имеют также акробатические и танцевальные упражнения. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики.

Основная направленность	классы			
	1	2	3	4
на освоение строевых упражнений	основная стойка; построение в колонну по одному и в	размыкание и смыкание приставными шагами; перестро-	команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже!», «На	команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!»,

	шеренгу, в круг перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды: «Шагом марш» и «Класс стой!»	ение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне на указанные ориентиры; команды: «На два (четыре) шага разомкнись!»	первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга, передвижение по диагонали, противходом, «змейкой»	«Вольно»; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступом, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом
на освоение танцевальных упражнений	шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону	I позиция ног; танцевальные шаги: польки, переменный; сочетание танцевальных шагов с ходьбой	шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов.	I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах.
на освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	обычная ходьба, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким и длинным шагом.		ходьба с изменением длины и частоты шагов	
на освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных, способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки	основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности			
на освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости	общеразвивающие упражнения с мячами, гимнастической палкой, обручем		общеразвивающие упражнения с мячами, гимнастической палкой, обручем, гантелями, скакалкой	

на освоение акробатических упражнений и развитие координационных, способностей	группировка; перекаты в группировке, в сторону	кувырок вперёд в сторону, мост; стойка на лопатках; из стойки на лопатках, согнув ноги перекаат вперёд в упор присев,	перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперёд, мост; стойка на лопатках, комбинация из освоенных элементов	кувырок вперёд, назад; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках, мост; комбинация из освоенных элементов; стойка на голове
на освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	поднимание согнутых ног в висе, упр. в упоре лёжа и стоя на коленях, в упоре на гимнастической скамейке	упр. в висе стоя и лёжа: подтягивание, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; поднимание согнутых и прямых ног в висе; упр. в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке	подтягивание в висе, вис на согнутых руках, согнув ноги, вис прогнувшись, поднимание ног в висе, вис завесом, вис на под коленках подъём переворотом, переворот вперёд; комбинация из освоенных элементов	
на освоение навыков лазанья и в перелезании, развитие силовых и координационных способностей, правильную осанку	лазанье по гимн.стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке, перелезание через скамейку	лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лёжа на животе подтягиваясь руками, по гимн.стенке с одновременны м перехватом рук и перестановкой ног, лазанье по канату	лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе подтягиваясь руками; по канату; перелезание через коня	лазание по канату в три приёма; перелезание через препятствия
на освоение навыков в опорных прыжках, развитие скоростно-силовых, координационных способностей,	перелезание через гимн.коня, с высоты до 30 см	опорный прыжок в упор стоя на коленях; с высоты до 40 см	опорный прыжок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук; с высоты до 60 см	опорный прыжок в упор присев, соскок (с поворотом); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120°
на освоение навыков равновесия	стойка на носках на	стойка на двух и одной ноге с	ходьба приставными	ходьба по бревну

	одной ногой (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки	закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки	шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед	большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180°; опускание в упор, стоя на колене (правом и левом)
элементы здоровьесберегающих технологий	упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия, для формирования правильной осанки			
на развитие координационных способностей	комбинации общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, танцевальные шаги, акробатических упражнений, упражнений на бревне, прыжки с поворотами, прыжки через короткую и длинную скакалки, пробегание под вращающейся скакалкой; упражнения на мяче с ручкой; эстафеты, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений			
на развитие гибкости	общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой, с предметами, в парах; акробатические упражнения			
на развитие силовых способностей	упражнения в висах и упорах, упражнения с гантелями, в парах; лазанье по гимнастической скамейке (наклонной), по канату			
на развитие скоростно-силовых способностей	прыжки через скакалку, опорные прыжки, метание набивного мяча			
на знания о физической культуре	название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание			
самостоятельные занятия	выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений			

1.4 Лёгкая атлетика

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников. Применяя эти упражнения, решаются две задачи. Во-первых, они содействуют освоению основ рациональной техники движений, необходимой в средних и старших классах. Во-вторых, обогащается двигательный опыт ребёнка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и меняя условия их проведения. В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность.

Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие, прежде всего координационных способностей.

Лёгкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается оздоровительный эффект.

Программный материал по лёгкой атлетике.

Основная направленность	классы			
	1	2	3	4
на освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	коротким и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий, по разметкам		ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе, под звуковые сигналы; то же, преодолевая 3-4 препятствия	
на освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки, по линии, в коридоре; челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с бегом на скорость		бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком; с захлёстыванием голени назад	
на совершенствование бега	эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м)		бег в коридоре 30-40 см из различных и.п., с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси, на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах, «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м)	
на освоение навыков прыжков	на одной и на двух ногах на месте и с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку, (высота 30-40 см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную или качающуюся скакалку, много-разовые (3-6)	с поворотом на 180° по разметкам; в длину с места; с длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см; в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку; много-разовые (до 8 прыжков)	с поворотом на 180° по разметкам; в длину с места; стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30- 50 см; в высоту с разбега, с хлопками в ладоши во время полёта, много-разовые (до 10 прыжков)	прыжки на заданную длину, по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и впольсилы (на точность приземления), в длину с разбега «согнув ноги»; в высоту с разбега

	прыжков на правой и левой ноге			
на овладение навыков метания	метание малого мяча с места на дальность, из положения, стоя лицом в направлении; расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 3-4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения, стоя ноги на ширине плеч, стоя лицом в направлении метания; на дальность	метание малого мяча с места на дальность, из положения, стоя лицом в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м; на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения, стоя лицом в направлении метания; снизу вперёд-вверх на дальность	метание малого мяча с места, из положения, стоя лицом в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1.5 x 1.5 м) с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения, стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх, снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние	метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на дальность, на точность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1.5 x 1.5 м) с расстояния 5-6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения, стоя лицом в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние
развитие скоростных и координационных способностей	бег с ускорением 10-15м; соревнования до 60 м	10-20 м	20-30 м	40-60 м
на развитие координационных способностей	челночный бег; преодоление естественных препятствий; прыжки на одной и на двух ногах на месте и с поворотом на 90-180°		челночный бег, бег с преодолением препятствий, прыжки с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат;	
на развитие скоростно-силовых способностей	игры с прыжками, со скакалкой, метание мяча в цель и на дальность, броски набивного мяча		эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и отталкиванием на площадке небольшого размера. Многоскоки, метание мяча в цель и на дальность, броски набивного мяча	
на развития выносливости	равномерный медленный бег до 3 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1км	до 4 мин	до 5 мин	до 6-8 мин

на знание о физической культуре	понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту	понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях; техника безопасности на занятиях
самостоятельные занятия	равномерный бег до 6 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и на двух ногах. Прыжки через небольшие естественные (высотой 40 см) и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).	до 12 мин (до 60 м) (до 50 см) (до 110 см)

1.5 Лыжная подготовка

В задачи лыжной подготовки и содержания уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарём. Обучение основным строевым приёмам с лыжами, видами построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способом передвижения: попеременному двухшажному ходу, подъёмам ступающим шагом и «лесенкой», спуску в основной стойке, повороту переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж.

Большое место отводится играм на лыжах и передвижению по местности, совершенствованию в технике, но главное содержание занятий составляет развитие ловкости, силы, быстроты, выносливости. При этом учитываются особенности детей этого возраста.

Задача учителя: предусмотреть максимальную занятость учащихся в течение всего урока, постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку.

Программный материал по лыжной подготовке.

Основная направленность	классы			
	1	2	3	4
на освоение техники лыжных ходов	переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъём и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км.	скользящий шаг с палками, подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1.5 км.	попеременный двухшажный ход без палок и с палками, Подъём «лесенкой»; спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход Спуски с пологих склонов, торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2.5 км.
на знание о физической культуре	основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания,			

культуре	требования к температурному режиму, понятия об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами
----------	--

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

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

Кодификатор планируемых метапредметных результатов освоения ООП ООО МБОУ «СОШ №31»

Согласно ФГОС планируемые результаты освоения обучающимися ООП ООО уточняют и конкретизируют общее понимание образовательных результатов, в том числе метапредметных.

Достижение метапредметных результатов происходит в процессе реализации как программ по учебным предметам, так и междисциплинарных программ.

Реализация междисциплинарной программы "Формирование универсальных учебных действий»

Код	Планируемые результаты реализации междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий»
Личностные УУД	
Л1	осознание российской гражданской идентичности в совокупности когнитивного, ценностно-эмоционального и деятельностного компонентов

Л2	адекватная позитивная Я-концепция и самооценка
Л3	выраженная устойчивая мотивация к обучению и познавательной деятельности
Л4	готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений
Л5	ориентация в системе моральных норм и ценностей, готовность и способность к их выполнению
Регулятивные УУД	
Р1	целеполагание: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности
Р2	планирование: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач
Р3	контроль: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата
Р4	коррекция: умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией
Р5	оценка: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения
Коммуникативные УУД	
К1	умение учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции
К2	умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение
К3	умение организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, работать в группе: определять цели и функции участников, способы взаимодействия; задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнёром; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра.
К4	умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации
К5	владение монологической формой речи
К6	владение диалогической формой речи
Познавательные универсальные учебные действия	
П1	умение осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий
П2	умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач
П3	умение осуществлять логические учебные действия:
П 3.1.	давать определение понятиям
П 3.2.	обобщать понятия (осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом)
П 3.3.	осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия
П 3.4.	осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций
П 3.5.	устанавливать причинно-следственные связи
П 3.6.	строить логическое рассуждение, делать умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и выводы

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана на основе:

1. Федерального компонента образовательного стандарта по предмету «Физическая культура»;
2. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 кл.», В.И. Лях, А.Н. Зданевич, 2011г.
3. 1-11 кл.: Программы для общеобразовательных учреждений, А.П. Матвеев, Т.В Петрова, «Дрофа», 2011г.