

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Призначенская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено:
Руководитель РМО

_____ Г. Бугаков
Протокол № _____
От «__» _____ 201__ г.

Согласовано:
зам. директора школы

по УВР _____ И. Бугакова
«_____» _____ 201__ г.

Утверждено:
директор МБОУ
«Призначенская СОШ»
_____ Т. Суляева

Приказ № _____
от «_____» _____ 201__ г.

**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
на уровень начального общего образования**

Ф.И.О. педагога (ов): Бугаков Г.К., Орехов П.П.

уровень изучения предмета: базовый

Год разработки программы: 2015

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на уровень начального общего образования для 1-4 классов составлена на основе следующих основных документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009г).
2. Примерной программы основного общего образования по физической культуре.
3. Авторской программы «Физическая культура 1-4 классы»/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров.
4. Положение о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин МБОУ «Призначенская СОШ».
5. Основной образовательной программы НОО МБОУ «Призначенская СОШ»

Концепция и значимость программы

Рабочая программа соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования (2009) по предметной области «Физическая культура» и используется для обучения обучающихся 1-4 классов МБОУ «Призначенская СОШ».

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы школьного образования.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

Цель учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В начальной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

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 обучающихся 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 ее 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 счет 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.

Предполагаемые результаты

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в начальной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Система оценки достижений обучающихся

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

обучающиеся 1-го класса не получают оценки, уровень их подготовленности по предмету «Физическая культура» оценивается учителем устно. Со второго полугодия 2 класса вводится бальная система оценивания.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Оценивая теоретические знания учащихся, учитывается глубина и полнота знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности обучающиеся 2-4 классов получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику выполнения элементов и теоретические знания.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся. Оценивая теоретические знания обучающихся, учитывается глубина и полнота знаний, аргументированность их изложения, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

– Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

– Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

– Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и

умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

- Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.
- Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении опроса.
- Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

- Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.
- Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
- Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

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 – 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 начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в сводную таблицу.

Общая характеристика учебного предмета

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе программ «Физическая культура» для учащихся 1-2 классов, 3-4 классов. Авторы: Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. (изд. Вентана -Граф, 2012 г.), которая входит в систему УМК «Начальная школа XXI века» под редакцией Н.Ф.Виноградовой.

Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

Общая характеристика учебного процесса:

Формы организации образовательного процесса — уроки физической культуры, Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. Основная форма организации образовательного процесса — уроки физической культуры с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Основные технологии: использование системно-деятельностного подхода при организации занятий по предмету и личностно-ориентированных технологий (технология проблемного обучения, технология обучения в сотрудничестве, метод проектов)

Данный предмет логически связан с предметами «Окружающий мир» и «ОБЖ».

Описание места учебного предмета в учебном плане

По авторской программе на изучение предмета в 1 классе отводится 99 часов в год; недельное количество часов по рабочей программе – 3 часа , годовое – 99 часов из расчета на 33 учебные недели.

Во 2-4 классах на изучение предмета отводится по 102 часа в год; недельное количество часов по рабочей программе – 3 часа, годовое – 102 часов из расчета на 34 учебные недели.

Изменения, внесенные в рабочую программу:

- в программе по физической культуре предусмотрены уроки плавания, но в связи с отсутствием материальной базы данный раздел программы заменен на раздел «Подвижные игры»;

Данные изменения внесены с учетом особенностей программы учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе: направленностью на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион, бассейн), видам учебного учреждения (городские, мало комплектные и сельские школы) и регионально климатическими условиями;

Возможны так же изменения, связанные с праздничными днями, мониторингами, проводимыми управлением образования и т. п, которые будут конкретно занесены в течение учебного года в лист корректировки рабочей программы.

Личностные , метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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 эмоционально-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;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 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, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим

сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

■ овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

■ овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

■ готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

■ определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих;

■ готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

■ овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

■ овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

■ умение работать в материальной и информационной среде начального образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

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.

Содержание тем учебного предмета для 1 класса

Раздел учебного предмета, кол-во часов	Элементы содержания	УУД
Знания о физической культуре (4 ч)	1. Понятие о физической культуре 2. Зарождение и развитие физической культуры. 3. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. 4. Внешнее строение тела человека.	Личностные УУД <ul style="list-style-type: none">• Ценностно-смысловая ориентация учащихся;• Действие смыслообразования. Коммуникативные УУД <ul style="list-style-type: none">• Умение выражать свои мысли;• Построение высказываний в соответствии с условиями поставленного вопроса.

		<p>Регулятивные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Целеполагание, • волевая саморегуляция. <p>Познавательные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Осуществление анализа выполненных знаний.
<p>Организация здорового образа жизни (3 ч)</p>	<p>1. Правильный режим дня 2. Здоровое питание. 3. Правила личной гигиены.</p>	<p>Личностные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ценностно-смысловая ориентация учащихся; • Действие смыслообразования. <p>Коммуникативные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение выражать свои мысли; • Построение высказываний в соответствии с условиями поставленного вопроса. <p>Регулятивные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Целеполагание, • волевая саморегуляция. <p>Познавательные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Осуществление анализа выполненных знаний.
<p>Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)</p>	<p>1. Простейшие навыки контроля самочувствия.</p>	<p>Личностные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ценностно-смысловая ориентация учащихся; • Действие смыслообразования. <p>Коммуникативные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение выражать свои мысли; • Построение высказываний в соответствии с условиями поставленного вопроса. <p>Регулятивные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Целеполагание, • волевая саморегуляция. <p>Познавательные УУД</p> <p>Осуществление анализа выполненных знаний.</p>
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)</p>	<p>1. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики 2. Физические упражнения для физкультминуток 3. Упражнения для профилактики нарушений зрения.</p>	<p>Личностные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. <p>Коммуникативные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <p>Регулятивные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <p>Познавательные УУД</p> <p>Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья; значение дыхательной гимнастики; значение выполнения упражнений для глаз.</p>

<p>Спортивно-оздоровительная деятельность (87ч)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ гимнастика с основами акробатики (23 ч) ✓ легкая атлетика (23ч) ✓ лыжные гонки (19 ч) ✓ подвижные игры (22 ч) 	<p>Личностные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Рассказывать об истории становления и развития изучаемых видов спорта <p>Коммуникативные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Описывать технику выполнения изучаемых элементов • Использовать данные умения в оздоровительных формах занятий физической культурой <p>Регулятивные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику изучаемых элементов <p>Познавательные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Анализировать правильность выполнения изученного упражнения, выявлять грубые ошибки и исправлять их
--	--	--

Содержание тем учебного предмета для 2 класса

Раздел учебного предмета, кол-во часов	Элементы содержания	УУД
<p>Знания о физической культуре (4 ч)</p>	<p>1. Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр.</p> <p>2. Скелет и мышцы человека.</p> <p>3. Осанка человека.</p> <p>4. Стопа человека</p> <p>5. Одежда для занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Личностные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ценностно-смысловая ориентация учащихся; • Действие смыслообразования. <p>Коммуникативные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение выражать свои мысли; • Построение высказываний в соответствии с условиями поставленного вопроса. <p>Регулятивные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Целеполагание, • волевая саморегуляция. <p>Познавательные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Осуществление анализа выполненных знаний.
<p>Организация здорового образа жизни (3 ч)</p>	<p>1. Правильный режим дня</p> <p>2. Закаливание</p> <p>3. Профилактика нарушений зрения.</p>	<p>Личностные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ценностно-смысловая ориентация учащихся; • Действие смыслообразования. <p>Коммуникативные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение выражать свои мысли; • Построение высказываний в соответствии с условиями поставленного вопроса. <p>Регулятивные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Целеполагание, • волевая саморегуляция. <p>Познавательные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Осуществление анализа выполненных знаний.

<p>Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)</p>	<p>1. Оценка правильности осанки.</p>	<p>Личностные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ценностно-смысловая ориентация учащихся; • Действие смыслообразования. <p>Коммуникативные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение выражать свои мысли; • Построение высказываний в соответствии с условиями поставленного вопроса. <p>Регулятивные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Целеполагание, • волевая саморегуляция. <p>Познавательные УУД</p> <p>Осуществление анализа выполненных знаний.</p>
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)</p>	<p>1. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики</p> <p>2. Физические упражнения для физкультминуток</p> <p>3. Физические упражнения для расслабления.</p> <p>4. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки.</p> <p>4. Физические упражнения для профилактики плоскостопия.</p> <p>5. Физические упражнения для профилактики нарушений зрения.</p> <p>6. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.</p>	<p>Личностные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. <p>Коммуникативные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <p>Регулятивные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <p>Познавательные УУД</p> <p>Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья; значение дыхательной гимнастики; значение выполнения упражнений для глаз.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ гимнастика с основами акробатики (23 ч) ✓ легкая атлетика (23ч) ✓ лыжные гонки (19 ч) ✓ подвижные игры (25 	<p>Личностные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Рассказывать об истории становления и развития изучаемых видов спорта <p>Коммуникативные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Описывать технику выполнения изучаемых элементов

	ч)	<ul style="list-style-type: none"> • Использовать данные умения в оздоровительных формах занятий физической культурой <p>Регулятивные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику изучаемых элементов <p>Познавательные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Анализировать правильность выполнения изученного упражнения, выявлять грубые ошибки и исправлять их.
--	----	--

Содержание тем учебного предмета для 3 класса

Раздел учебного предмета, кол-во часов	Элементы содержания	УУД
Знания о физической культуре (4 ч)	1. История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально – трудовой и военной деятельностью. 2. История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью. 3. Физическая культура народов разных стран. 4. Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями 5. Основные двигательные качества человека.	<p>Личностные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ценностно-смысловая ориентация учащихся; • Действие смыслообразования. <p>Коммуникативные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение выразить свои мысли; • Построение высказываний в соответствии с условиями поставленного вопроса. <p>Регулятивные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Целеполагание, • волевая саморегуляция. <p>Познавательные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Осуществление анализа выполненных знаний.
Организация здорового образа жизни (3 ч)	1. Правильное питание. 2. Правила личной гигиены.	<p>Личностные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ценностно-смысловая ориентация учащихся; • Действие смыслообразования. <p>Коммуникативные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение выразить свои мысли; • Построение высказываний в соответствии с условиями поставленного вопроса. <p>Регулятивные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Целеполагание, • волевая саморегуляция. <p>Познавательные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Осуществление анализа выполненных знаний.
Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	1. Измерение длины и массы тела. 2. Оценка основных двигательных качеств.	<p>Личностные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ценностно-смысловая ориентация учащихся; • Действие смыслообразования. <p>Коммуникативные УУД</p>

(2 ч)		<ul style="list-style-type: none"> • Умение выразить свои мысли; • Построение высказываний в соответствии с условиями поставленного вопроса. <p>Регулятивные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Целеполагание, • волевая саморегуляция. <p>Познавательные УУД</p> <p>Осуществление анализа выполненных знаний.</p>
Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики 2. Физические упражнения для физкультминуток 3. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки 4. Упражнения для профилактики нарушений зрения. 5. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. 	<p>Личностные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> •Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. <p>Коммуникативные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> •Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <p>Регулятивные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> •Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <p>Познавательные УУД</p> <p>Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья; значение дыхательной гимнастики; значение выполнения упражнений для глаз.</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность (89ч)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ гимнастика с основами акробатики (23 ч) ✓ легкая атлетика (23ч) ✓ лыжные гонки (19 ч) ✓ подвижные игры (24ч) 	<p>Личностные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> •Рассказывать об истории становления и развития изучаемых видов спорта <p>Коммуникативные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> •Описывать технику выполнения изучаемых элементов •Использовать данные умения в оздоровительных формах занятий физической культурой <p>Регулятивные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> •Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику изучаемых элементов <p>Познавательные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> •Анализировать правильность выполнения изученного упражнения, выявлять грубые ошибки и исправлять их

Содержание тем учебного предмета для 4 класса

Раздел учебного предмета, кол-во часов	Элементы содержания	УУД
--	---------------------	-----

<p>Знания о физической культуре (4 ч)</p>	<p>1. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны 2. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр 3. Опорно-двигательная система человека 4. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями 5. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания 6. Способы передвижения человека</p>	<p>Личностные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ценностно-смысловая ориентация учащихся; • Действие смыслообразования. <p>Коммуникативные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение выражать свои мысли; • Построение высказываний в соответствии с условиями поставленного вопроса. <p>Регулятивные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Целеполагание, • волевая саморегуляция. <p>Познавательные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Осуществление анализа выполненных знаний.
<p>Организация здорового образа жизни (3 ч)</p>	<p>1. Массаж</p>	<p>Личностные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ценностно-смысловая ориентация учащихся; • Действие смыслообразования. <p>Коммуникативные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение выражать свои мысли; • Построение высказываний в соответствии с условиями поставленного вопроса. <p>Регулятивные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Целеполагание, • волевая саморегуляция. <p>Познавательные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Осуществление анализа выполненных знаний.
<p>Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)</p>	<p>1. Измерение сердечного пульса 2. Оценка состояния дыхательной системы</p>	<p>Личностные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ценностно-смысловая ориентация учащихся; • Действие смыслообразования. <p>Коммуникативные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение выражать свои мысли; • Построение высказываний в соответствии с условиями поставленного вопроса. <p>Регулятивные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Целеполагание, • волевая саморегуляция. <p>Познавательные УУД</p> <p>Осуществление анализа выполненных знаний.</p>
<p>Физкультурно-оздоровительная</p>	<p>1. Физические упражнения для</p>	<p>Личностные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Описывать технику разучиваемых

<p>деятельность (4 ч)</p>	<p>утренней гигиенической гимнастики 2. Физические упражнения для физкультминуток 3. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки 4. Упражнения для профилактики нарушений зрения. 5. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.</p>	<p>акробатических упражнений. Коммуникативные УУД •Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Регулятивные УУД •Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Познавательные УУД Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья; значение дыхательной гимнастики; значение выполнения упражнений для глаз.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность (89ч)</p>	<p>✓ гимнастика с основами акробатики (23 ч) ✓ легкая атлетика (23ч) ✓ лыжные гонки (17 ч) ✓ подвижные игры (26 ч)</p>	<p>Личностные УУД •Рассказывать об истории становления и развития изучаемых видов спорта Коммуникативные УУД •Описывать технику выполнения изучаемых элементов •Использовать данные умения в оздоровительных формах занятий физической культурой Регулятивные УУД •Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику изучаемых элементов Познавательные УУД •Анализировать правильность выполнения изученного упражнения, выявлять грубые ошибки и исправлять их</p>

Тематический план для 1-4 классов

№	Содержание	Количество часов							
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	по РП	По РП	По РП	По РП
		по РП	По РП	По РП	По РП	По РП	По РП	По РП	По РП
1	Основы знаний о физической культуре	4	4	4	4	4	4	4	4
2	Организация здорового образа жизни	3	3	3	3	3	3	3	3
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	2	2	2	2	2	2	2	2

4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	3	3	3	4	4	4	4
5	Спортивно-оздоровительная деятельность	87	87	90	90	89	89	89	89
5.1	Лёгкая атлетика	23	23	23	23	23	23	23	23
5.2	Гимнастика с основами акробатики	23	23	23	23	23	23	23	23
5.3	Лыжная подготовка	19	19	19	19	19	19	18	18
5.4	Подвижные игры (и спортивные игры для 4-го класса)	22	22	25	25	24	24	25	25
	Итого	99	99	102	102	102	102	102	102

Формы и средства контроля

Согласно Сан ПиН 242 1178-02 обучение детей в 1-ом классе проводится без домашних заданий и балльного оценивания знаний обучающихся.

В начале и в конце учебного года обучающиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в сводную таблицу. Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития обучающихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Уровень физической подготовленности обучающихся 1 класса

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
			для мальчиков			для девочек		
1	Скорость	Бег 30 м, с	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
2	Координация	Челночный бег 3x10м, с	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее

3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	100 и менее	115-135	155 и более	85 и менее	110-130	150 и более
4	Выносливость	6-минутный бег, м	700 и менее	750-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	+9 и более	2 и менее	6-9	12,5 и более
6	Сила	Подтягивание на высокой перекладине из виса; кол-во раз (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	1	2-3	4 и более	2 и менее	4-8	12 и более

Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся 2 классов (8 лет)

№ п/п	физические способности	контрольное упражнение (тест)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	10, 4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	110	125-145	165	100	125-140	155
4	Выносливость	6-минутный бег, м	750	800-950	1150	550	650-850	950
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
6	Силовые	Подтягивание: на высокой	1	2-3	4	3	6-10	14

		перекладине из вися, кол-во раз (мальчики) на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки)						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся 3-4 классов

№ п /	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
			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
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и	10,8-10,3	9,9 и	11,7 и более	11,3-	10,2 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8'	10,3—	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и	115-135	155 и	90 и менее	110-130	150 и более
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	ПО	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливость	6-минутный бег.	7	700 и	730-900	1100 и	500 и менее	600-800	900 и более
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3-5	9 и	2 и менее	6-9	11,5 и более
			8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			9	1	3—5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	% оснащенности
1	Стенки гимнастические пролет 0,8м	6 шт.	100
2	Маты гимнастические	6 шт.	100
3	Скамейки гимнастические	6 шт.	100
4	Канаты для лазания 1-6 м	1 шт.	100
5	Шесты для лазания 1-5,5 м	1 шт.	
6	Перекладины	2 шт.	100

7	Рулетки (25 и 10 м)	2 шт.	100
8	Свистки судейские	2 шт.	100
9	Секундомеры	2 шт.	100
10	Жерди гимнастических брусьев школьных - параллельные	1 пара	100
11	Козел гимнастический школьный	1 шт.	100
12	Мостик гимнастический	1 шт.	100
13	Скакалки гимнастические	На каждого	100
17	Бревно гимнастическое (универсальное)	1 шт.	100
18	Комплект школьный для прыжков в высоту	1 шт.	100
19	Мячи малые теннисные	1 на 2чел.	100
20	Мячи футбольные	1 на 2чел.	50
21	Мячи набивные весом 1 кг	1 на 2чел.	50
22	Насосы с иглами для надувания мячей	2 шт.	100
23	Сетка волейбольная	2 шт.	100
24	Стойки волейбольные	2 пара.	100
25	Мячи волейбольные	1 на 2чел.	50
26	Мячи баскетбольные	1 на 2 чел.	50
27	Щиты баскетбольные	2 шт.	100
28	Лыжи с универсальными креплениями	На каждого	90
29	Палки лыжные детские в соответствии с ростом	На каждого	90
30	Маты гимнастические	1 на 2чел.	100
31	Скамейки гимнастические	1 на 2чел.	100
32	Канаты для лазания 1-6 м	2 шт.	100
33	Жерди гимнастических брусьев школьных		100
	- разновысокие	1 пара	100
	- параллельные	1 пара	100
34	Корпусы коня гимнастического школьного	1 шт.	100
35	Корпусы козла гимнастического школьного	1 шт.	100
36	Корпусы бревна гимнастического школьного (универсальное)	1 шт.	100
37	Гранаты (250, 500, 750 г.)	1 на 2чел. каждого вида	80
38	Федеральный государственный стандарт начального общего образования(2009)	1	100
39	примерная программа начального общего образования учебного предмета «Физическая культура», 1-4 кл.	1	100
40	Программа «Физическая культура» для учащихся 1-2,3-4 классов. Авторы: Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В	1	100
41	Учебник «Физическая культура» для учащихся 1-2 классов,	30	100
	3-4 классов Изд: ВЕНТАНА - ГРАФ	27	100

