

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сергачская средняя общеобразовательная школа № 6»

Утверждена
приказом директора школы
от 31 августа 2016 г. №147-о

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

1 - 4 КЛАССЫ

г. Сергач

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе ФГОС НОО и ООП НОО МБОУ «Сергачская СОШ № 6». В учебном плане, являющимся частью организационного раздела ООП НОО МБОУ «Сергачская СОШ № 6» на изучение образовательной области «Физическая культура» отводится 405 учебных часов, в том числе: в 1 классе - 99 ч. из расчёта 3 ч. в неделю; во 2-4 классах — 102 ч. из расчёта 3 ч. в неделю.

Планируемые результаты освоения учебного курса «Физическая культура»

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- 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 организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

—формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

—взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

—выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;

выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности

Система оценивания

Современные требования к физической подготовленности детей составлены с учетом школьной программы физического воспитания, учитывающей особенности роста и развития различных систем детского организма. Для оценки физических качеств ребенка чаще всего используется определенный набор упражнений. В то же время высокие требования к технике выполнения упражнений обучающимся не предъявляются.

1. Бег - наиболее естественная для человека форма двигательной активности, в которой участвует большинство мышц конечностей и туловища. Беговые тесты непременно входят во все современные системы тестирования. Важно чтобы при этом тестируемый ребенок постарался показать свой максимальный результат.

а) Бег на короткую дистанцию (30, 60 м) позволяет оценить быстроту. Тест лучше всего проводить на спортивной площадке либо в спортивном зале соответствующих размеров. Если бег проводится в помещении, то нужно предусмотреть пространство для торможения и остановки обложить толстыми матами стену на финише. Забег проводится с низкого старта после предварительной 5-7-минутной разминки. Регистрируется время преодоления заданного отрезка с помощью секундомера в секундах с десятymi и сотыми долями. При тестировании на улице не следует проводить забег во время и сразу после дождя, а также при температуре воздуха свыше 30°C и ниже 0°C.

б) Бег на длинную дистанцию (1000 м) дает возможность оценить выносливость. Это один из тестов для проверки аэробных возможностей человека и его выносливости. Тестирование может проводиться на стадионе, грунтовой дорожке или на трассе с асфальтовым покрытием. Перед забегом проводится разминка. В процессе бега допускается не только снижение скорости, но и переход на шаг.

в) Челночный бег 3×10м позволяет оценить двигательное качество ловкости. Тест проводится в спортивном зале или другом достаточно просторном помещении. На расстоянии 10 м друг от друга устанавливаются какие-либо предметы, хорошо заметные, но не способные причинить травму при столкновении с ними. Задание состоит в том, чтобы, стартовав по команде, ребенок пробежал трижды расстояние от одного предмета до другого, огибая его по траектории цифры «8». При оценке ловкости (координационных способностей) учитывается разница в скорости между спринтерским тестом и челночным бегом. Чем меньше разница, тем выше координационные способности.

2. Прыжок в длину с места.

Этот тест позволяет оценить динамическую силу мышц ног. Тест может проводиться как и зале, так и на стадионе. В зале необходимо использовать толстые маты, на стадионе - яму с песком. Прыжок производится после разминки, из положения стоя обеими ногами на линии старта, с махом руками. Ученик может произвольно делать предстартовые движения руками и корпусом, но не имеет права отрывать ноги от линии старта до момента прыжка. Дальность прыжка измеряется в сантиметрах с помощью сантиметровой ленты от линии старта до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела ученика с землей (при правильной технике прыжка это обычно бывает пятка). Измеряется длина прыжка в сантиметрах.

3. **Подтягивания на перекладине** характеризуют силу мышц рук. Различают подтягивание в висячем положении и подтягивание из виса лежа согнувшись. Регистрируется количество циклов упражнения, выполненных за 30 секунд. Подтягивание считается выполненным правильно, если в начале каждого цикла руки полностью распрямлены, а в конце подбородок возвышается над перекладиной хотя бы на 1-2 сантиметра, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения выполняются плавно, без махов и рывков. Подтягивания, выполненные с неполным сгибанием рук, не засчитываются.

4. **Сгибание туловища** из положения сидя на полу дает представление о гибкости позвоночника. Тест проводится в любом помещении. Ребенок должен сесть на пол и вытянуть ноги вперед, после чего по команде он должен наклониться к своим ногам, максимально выдвигая вперед руки. Когда максимальный наклон достигнут, его необходимо зафиксировать и удерживать 2-3 секунды – только в этом случае получается объективный результат. Измеряется расстояние по горизонтали между средними пальцами рук и носками ног (в см). Положение стоп должно быть вертикальным. Если при максимальном наклоне туловища вперед пальцы руки не доходят до линии носков ног, то фиксируется результат со знаком «-», если пальцы руки заходят за линию носков ног - то результат со знаком «+».

Уровень двигательной подготовленности обучающихся оценивается по перечисленным выше типам контрольных упражнений, при этом учитываются половозрастные особенности (табл. 1). В таблице нормативы для мальчиков указаны в первой строке, для девочек - во второй.

Таблица 1 **Оценка уровня физической подготовленности**

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	низкий
1 класс			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	11-12 9-10	9-10 7-8	7-8 5-6
Прыжок в длину с места (см)	118-120 116-118	115-117 113-115	105-114 95-112
Наклон вперед не сгибая ног	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта (с)	9,8 10,4	10,2 10,8	10,4 11,2
Бег 1000 м	Без учета времени		
2 класс			

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	14-16 13-15	8-13 8-12	5-7 5-7
Прыжок в длину с места (см)	143-150 136-146	128-142 118-135	119-127 108-117
Наклон вперед не сгибая ног	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта (с)	6,0-5,8 6,2-6,0	6,7-6,1 6,7-6,3	7,0-6,8 7,0-6,8
Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	низкий
Бег 1000 м	Без учета времени		
3 класс			
Подтягивание в висе	5	4	3
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)	12	8	5
Прыжок в длину с места (см)	150-160 143-152	131-149 126-142	120-130 115-125
Бег 30 м с высокого старта (с)	5,7-5,6 6,3-6,0	6,3-5,9 6,5-5,9	6,6-6,4 6,8-6,6
Бег 1000 м (мин, с)	5,00 6,00	5,30 6,30	6,00 7,00
Плавание	Проплыть 25 м без учета времени любым способом		
4 класс			
Подтягивание в висе	6	4	3
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)	18	15	10
Бег 60 м с высокого старта (с)	10,0 10,3	10,8 11,0	11,0 11,5
Бег 1000 м (мин, с)	4,30 5,00	5,00 5,40	5,30 6,30
Плавание	Проплыть 50 м без учета времени любым способом		

Критерии оценки владения способами осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

«5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его;

«4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности;

«3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания;

«2» - обучающийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Критерии оценки техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

«5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), в надлежащем темпе, легко и четко;

«4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному выполнению;

«2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценки успеваемости по основам предметных знаний:

«5» - обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводит примеры из практики или своего опыта;

«4» - в ответе содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;

«3» - в ответе отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в освоении материала, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте;

«2» - обучающийся не понимает материал программы.

Содержание учебного курса «Физическая культура»

1 класс.

Знания о физической культуре. (2ч)

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека

Способы физкультурной деятельности. (5ч)

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; спуски. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.

Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка).

Физическое совершенствование. (92ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминутки.

Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты. Акробатические комбинации. Гимнастические упражнения

прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения.

Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений

На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. Баскетбол: передачи и ловля мяча.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие физические упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.

На материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.

На материале лыжных гонок: развитие координации, выносливости

2 класс.

Знания о физической культуре. (4ч)

Из истории физической культуры.

Как возникли первые соревнования. Понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов. Как появились игры с мячом.

Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей.

Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр.

Способы физкультурной деятельности. (6ч)

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Выполнение простейших закаливающих процедур.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Измерение длины и массы тела. Определение правильности осанки. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия. Игры и занятия в зимнее время года. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Физическое совершенствование. (92ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение

по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: бег с ускорением, челночный бег. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту.

Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание малого мяча на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений.

Спортивные игры. Футбол: остановка мяча; ведение мяча. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие физические упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.

На материале лёгкой атлетики: развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей.

На материале лыжных гонок: развитие координации движений, выносливости.

3 класс.

Знания о физической культуре. (4ч)

Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей.

Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности. (6ч)

Как измерить физическую нагрузку. Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса во время и после выполнения физических упражнений.

Закаливание – обливание, душ. Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при закаливании.

Физическое совершенствование. (92ч)

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения в длину и высоту.

Лыжные гонки. Передвижения, повороты.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на развитие внимания, силы, ловкости и координации движений.

На материале раздела «Легкая атлетика»: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на развитие координации движений, выносливости и быстроты. *На материале раздела «Лыжная подготовка»:* эстафеты в передвижении на лыжах; выполнение упражнений на выносливость и координацию движений.

Спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; остановка мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.

Футбол: удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие физические упражнения.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: развитие гибкости, формирование осанки, внимания, силы, ловкости и координации движений.

На материале раздела «Легкая атлетика»: развитие координации движений, выносливости и быстроты, силовых способностей.

На материале раздела «Лыжная подготовка»: развитие координации движений, выносливости.

Плавание.

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

Проплывание учебных дистанций произвольным способом.

4 класс.

Знания о физической культуре. (4ч)

Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Способы физкультурной деятельности. (6ч)

Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью. Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности. Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного года.

Физическое совершенствование. (92ч)

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, Гимнастический мост.

Акробатические комбинации:

1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Опорный прыжок через гимнастического козла. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перевороты, перемахи. Гимнастическая комбинация: из вися стоя присев толчком двумя ногами переворот назад, в вис сзади согнувшись,

опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: прыжки в высоту.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход.

Подвижные игры.

Спортивные игры.

Футбол: удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие физические упражнения.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: развитие гибкости, координации движений, силовых способностей.

На материале раздела «Легкая атлетика»: развитие скоростно-силовых способностей, выносливости и быстроты.

На материале раздела «Лыжная подготовка»: развитие выносливости.

Плавание.

Упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

Проплытие учебных дистанций произвольным способом.

Тематическое планирование

Разделы программы	1 класс (часы)	2 класс (часы)	3 класс (часы)	4 класс (часы)	Всего (часы)
Знания о физической культуре	3	4	4	4	15
Способы физкультурной деятельности	4	6	6	6	22
Физическое совершенствование.	92	92	92	92	368
Из них:					
-легкая атлетика	28	28	28	28	
-гимнастика с основами акробатики	14	14	14	14	
-лыжная подготовка	14	14	14	14	
-подвижные игры	27	27	27	27	
-спортивные игры	9	9	9	9	
Итого	99	102	102	102	405

Пронумеровано, прошнуровано
10 листов, что подписью
и печатью удостоверяется.

Директор школы: *В.И.И.*
Ильникова Е.Е./

«08.09.2016г.»

