**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре 1-4 х классов**

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе ФГОС НОО, ООП НОО МБОУ СОШ №62, авторской программы А А.П. Матвеева, В.И. Ляха, М.Я. Велинского. Данная программа реализуется в 1-4 классах общеобразовательной школы.

При работе над программой 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, саморазвитии и самореализации. В программе отражаются объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в общеобразовательном процессе.

**Главной целью** школьного образования является развитие ребёнка как компетентной личности путём включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

Реализуя эту цель в процессе занятий физической культурой в образовательном учреждении основной школы, решаются **следующие задачи:**

- содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактика плоскостопия; содействие выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательной деятельности;

- развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

- углубленное представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Учебный предмет физическая культура входит в предметную область физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности. Обучение физической культуре школьного образования является формирование разностороннего физического развития личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации отдыха. В 1-4х классах начальной школы данная цель конкретизируется и определяет формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, развитие физических, духовных и морально - нравственных качеств, координирует творческий подход к организации здорового образа жизни.

В данной программе для обучающихся в 1-4х классах, решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья и развитие основных физических качеств;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;

- формирование знаний о физической культуре и видах спорта;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В программе отражаются 3 направления освоения материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершению обучения:

1. **Направление личностного развития** (личностные результаты) характеризуются в индивидуальных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти свойства проявляются в положительном отношении к занятиям по предмету физическая культура, к двигательным действиям.
2. **Метапредметные направления** (метапредметные результаты) характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в предметно-практической деятельности.
3. **Предметные направления** (предметные результаты) характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета. Опыт проявляется в способах двигательной деятельности, умениях творчески подходить к решению поставленных задач, к самостоятельной жизненной позиции.

**Обоснованием выбора для разработки моей программы служит её содержание и ряд особенностей.**

**-** содержание служит и направлено на формирование у школьников умений и навыков в самостоятельной организации различных форм занятий;

**-** учебные задачи конкретны и решаются самостоятельно или совместно;

**-** обучающиеся сами определяют средства и методы (из ранее освоенных) для эфективного решения поставленных задач;

**-**учителю предоставляется право вводить в учебный процесс дополнительные темы и отдельные дидактические единицы, сокращать или упрощать материал, при этом не выходя за рамки Требований Государственного стандарта;

**-** учёт школьного компонента при введении и изменении материалов программы, в данной программе раздел «Лыжная подготовка» решением МО и педагогического совета в сентябре 2012 года заменена, в силу ряда причин на «Кроссовую подготовку», а раздел « Плавание» (отсутствие бассейна) на «Русскую лапту» и «Подвижные игры».

**Формами образовательного процесса по предмету «Физическая культура» в программе**

**является урок и внеурочная деятельность, организация сопровождения обучающихся**

**направлена:**

- на создание оптимальных условий обучения;

- исключение психотравмирующих факторов;

- сохранение психосоматического состояния здоровья;

- развитие положительной мотивации к освоению программы;

- развитие индивидуальности и одарённости каждого обучающегося.

(проведение школьной спартакиады, участие в соревнованиях различной квалификации и видов

спорта, сдача контрольных нормативов по ОФП, Губернаторские и Президентские соревнования,

ГТО, спортивно массовые мероприятия, привлечение обучающихся к занятиям в ДЮСШ и

спортивных секциях района, города, края.

**При этом используются современные образовательные технологии:**

*Здоровьесберегающие* – гигиена, массаж, питание, ЛФК, закаливание, корригирующие и *коррекционные упражнения.*

*Личностно ориентированное и дифференцированное обучение* – тесты, задания с учётом уровня физической подготовленности.

*Информационно-коммуникационные технологии* – показ презентаций для улучшения мотиваций к занятиям, обогащение основными знаниями в области « Физическая культура», приобретение опыта в управлении группой при выполнении физических упражнений

В соответствии с федеральным базисным планом и учебным планом МБОУ СОШ №62 учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в основной школе и на его преподавание отводится 102 часов в году при трёхразовых занятиях в неделю для 2-4 классов и 99 часов для 1х классов(недельные каникулы в феврале) В соответствии с этим содержание данной программы состоит из двух основных частей: **базовой и дифференцированной (вариативной).** Освоение основ базовых частей необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено – 78 часов, на вариативную – 19 часов. В связи с учётом местных условий и особенностей школы часы распределены для занятий следующим образом:

БАЗОВАЯ ЧАСТЬ - 78 часов

Лёгкая атлетика -- 21 часов,

Кроссовая подготовка -- 21 часов,

Подвижные игры --18часов,

Гимнастика с элементами акробатики --18 часов.

ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ -24 часов(21 час для 1классов)

«Русская лапта» --5 часов,(подвижные игры с элементами л/а-5часов для 1 класса)

Подвижные игры с элементами

Волейбола --10 часов,(8часов для 1класса)

Баскетбола --9 часов,(8часов для 1класса)

**Оценка эффективности занятий физической культурой заключается в:**

- наблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка).

- наблюдение и анализ показателей физической подготовленности ( тесты ).

- контроль и самоконтроль ЧСС во время занятий и вне их, контроль физических нагрузок.

- простейший анализ и оценка техники физических упражнений ( по методу сличения с эталонным образцом).

- измерение функциональных резервов организма, контроль за индивидуальным состоянием здоровья, медицинский контроль.

На основании данной программы и минимальному требованию к уровню физической подготовки обучающихся в 5-х классах ученик **должен:**

**Знать/понимать –** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни; в организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; основы формирования двигательных действий и физических качеств; способы закаливания организма .

* *Анализировать, составлять и выполнять* комплексы утренней, корригирующей и общеразвивающей гимнастики с учётом индивидуальных способностей и особенностей организма
* *Отбирать и выполнять* гимнастические, легкоатлетические, упражнения. Технические упражнения в спортивных и подвижных играх, упражнения для развития физических качеств.
* *Объяснять и раскрывать* свои наблюдения за состоянием физического состояния и физической подготовленности. Контролировать технику и тактику выполнения и применения двигательных действий при решении поставленных задач в соответствии режиму физической , эмоциональной и психологической нагрузок.
* *Уметь* использовать приобретённые знания умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни.
* *Уметь самостоятельно* проводить элементарные занятия физическими упражнениями, соблюдая технику безопасности и осуществляя судейство соревнований по мере их проведения.

**Демонстрировать –** технику выполнения упражнений по заданию учителя и при самостоятельном выполнении.

* *Циклические и ациклические физические действия* (локомоции)*:* с максимальной скоростью и с максимальными усилиями выполнять контрольные нормативы по общей физической подготовленности.
* *Технические целостные физические действия (локомоции),метание и прыжки в длину:* метать мяч 150 г. с места и с разбега используя варианты бросковых шагов после разбега, совершать прыжки в длину и в высоту (перешагивание) с разбега 9-13 шагов.
* *Гимнастические и акробатические упражнения :*выполнять набор общеразвивающих упражнений или комплекс из 3х – 4х упражнений,

выполнять элементарные соединения на гимнастических снарядах из нескольких упражнений, знать в совершенстве правила построения и перестроения стоя на месте и в движении, правила поведения при занятиях на гимнастических снарядах, правила подстраховки и помощи при выполнении заданий.

* *Спортивные и подвижные игры:* играть в волейбол и баскетбол по упрощённым правилам, играть в подвижные игры, изменять и варьировать правилами при определённых условиях (место игры, число игроков, наличие инвентаря).

**Физическая подготовленность –** должна соответствовать среднему уровню показателей развития физических качеств (см. таблицу).

**Способы спортивной деятельности –** сдавать нормативыВсероссийского комплекса ГТО**,** участвовать в соревнованиях «Президентских

спортивных игр»**,** в соревнованиях по видам спорта, товарищеских и матчевых встречах. Самостоятельно выбирать и заниматься избранным

видом спорта в свободное внеурочное время.

**Уровень физической подготовленности учащихся 7 – 10 лет (1-4класс)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения  (тесты) | Возраст  (лет) | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий **«3»** | Средний **«4»** | Высокий **«5»** | Низкий **«3»** | Средний **«4»** | Высокий **«5»** |
| **1** | **Бег 30 метров**  **(сек.)**  скорость | 7  8  9  10 | 7.4 – 7.7  6.9 – 7.1  6.6 – 7.0  6.3 – 6.5 | 6.5– 7.3  6.2– 6.8  6.0 – 6.7  6.0 – 6.4 | 6.0 и ниже  5.8 и ниже  5.6 и ниже  5.7 и ниже | 7.8– 7.5  7.4 – 7.1  7.2 – 7.0  7.0 -- 6.8 | 7.4 – 6.6  7.0 – 6.3  6.9 – 6.3  6.7 – 6.1 | 6.5 и ниже  5.9 и ниже  5.9 и ниже  5.7 и ниже |
| **2** | **Челночный бег**  **3 Х 10**  **(сек.)**  координация | 7  8  9  10 | 10.7– 10.4  10.5 – 10.2  10.0 – 9.8  10.0 – 9.7 | 10.3 – 9.7  10.1 – 9.3  9.7 – 9.0  9.6 – 8.8 | 9.6 и ниже  9.2 и ниже  8.9 и ниже  8.7 и ниже | 11.3 – 11.0  11.0 – 10.8  10.4 – 10.1  10.2 – 9.9 | 10.9 – 10.1  10.7 – 9.9  10.0 – 9.3  9.8 – 9.0 | 10.0 и ниже  9.8 и ниже  9.2 и ниже  8.9 и ниже |
| **3** | **Прыжки в длину**  **с места**  **(см.)**  скоростно-силовая | 7  8  9  10 | 104 – 114  118 -- 125  127 -- 133  133 – 138 | 115 – 131  126– 140  134 -- 150  154 - 159 | 132 и выше  141 и выше  151 и выше  160 и выше | 104 – 110  108 -- 115  116 – 123  128 --132 | 111 – 127  116 -- 132  124 – 142  133 -- 143 | 128 и выше  133 и выше  143 и выше  144 и выше |
| **4** | **Наклоны вперёд из положения сидя**  **(см.)**  Гибкость | 7  8  9  10 | -3 – (-1)  - 2 - 0  2 – 3  --4 – (-1) | 2 - 11  1 - 7  4 – 8  2- 5 | 12 и выше  8 и выше  9 и выше  6 и выше | 1 – 4  4 – 5  4 -- 5  -2 -- ( - 1) | 5 – 13  6 --10  6 – 10  2 -- 8 | 14 и выше  11 и выше  11 и выше  12 и выше |
| **5** | **Подтягивания из виса**  **высокая перекладина – мал.**  **низкая перекладина – дев.**  **(количество раз)**  сила | 7  8  9  10 | 1  1  1  1 | 2 – 3  2 – 5  2 – 4  2 -- 5 | 4 и выше  6 и выше  5 и выше  6 и выше | 3 – 4  6 – 7  6 – 7  6 -- 7 | 5 – 9  8 –12  8 –11  8 -- 11 | 10 и выше  13 и выше  12 и выше  12 и выше |
| **6** | **6-минутный бег**  **(метры)**  выносливость | 7  8  9  10 | 667 – 711  842 -- 917  857 – 967  997 -- 1044 | 712 -960  918 – 1070  968 – 1190  1045 -- 1147 | 961 и выше  1071 и выше  1191 и выше  1148 и выше | 664 – 741  746 –824  764 –856  997 --1046 | 742 – 896  825 – 981  857 –1043  1047 -- 1147 | 897 и выше  982 и выше 1044 и выше  1148 и выше |

СХЕМА ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ

для обучающихся 1-4х классов.

**Наименование** модуля (раздела): **Лёгкая атлетика** **– 21 часов;** **Кроссовая подготовка** **– 21 часов. Всего** – **42 часа.**

**Трудоёмкость:** общее количество часов –**42**, аудиторных –**42.**

**Выполнение** раздела: сентябрь, ноябрь, февраль, апрель, май.

**Цель** для раздела лёгкая атлетика и кроссовая подготовка:

***Педагогическая:*** ознакомить учащихся с правилами техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики; создать условия для овладения техникой легкоатлетических упражнений и дальнейшего развития кондиционных и координационных способностей; воспитывать стремление к объективной оценки своих возможностей; создавать ситуации, позволяющие творчески применять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках, метаниях ,научить и подготовить к сдаче норм ГТО.

***Ученическая:*** знать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями; освоить технику легкоатлетических упражнений; анализировать технику легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания); определять уровень развития физических качеств средствами упражнений; показать минимально-средний уровень развития физических качеств по программным тестам; применять полученные умения и навыки в практической жизни.

**Планируемые образовательные результаты :**

***Знаниевый компонент.***

***Знать влияние*** легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма, название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения, комплекс легкоатлетических упражнений, входящих в разминку, технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой, правила соревнований в видах, ***иметь представление*** о скорости, темпе и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие физических качеств, (быстроты, силы, выносливости, координации).

***Деятельностный компонент.***

***Овладеть техникой*** спринтерского бега, длительного бега, и бега по пересечённой местности, умением прыгать в длину с разбега способом согнув ноги (с11 – 13 шагов), навыками метания малого мяча (150 г.) в цель и на дальность с места и с полного разбега, демонстрировать уровень развития физических способностей средствами легкоатлетических упражнений (тестов).

***Ценностно - смысловой компонент.***

***Излагать свои суждения*** по вопросу значения лёгкой атлетике на уровень физического развития и укрепление собственного здоровья, применять полученные навыки, умения и знания в беге, прыжках, метаниях в необходимых жизненных ситуациях.

***Форма организации совзаимодействия:*** фронтальная, круговая, групповая, индивидуально-опережающая.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Педагогическая система  урочной и внеурочной занятости ученика | | Педагогические средства | Метапредметные результаты  (универсальные учебные действия) | Информационно-методическое обеспечение |
|  | |
| Внеурочная деятельность | Самостоятельная работа | Беседа | ***Регулятивные:*** осуществлять итоговый и пошаговый контроль техники выполнения л/а упражнений (бег, прыжки, метания); оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в технику исполнения л/а упражнений после выявления ошибок.  ***Познавательные:*** осуществлять поиск необходимой информациидля выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы; строить речевое высказывание с учётом терминологии раздела л/а упражнения; проводить сериацию и классификацию по заданным критериям.  ***Коммуникативные:*** учитывать разные мнения и стремится к сотрудничеству при выполнении л/а упражнений в группе и команде; контролировать партнёра, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий. | Матвеев А.П. Физическая культура 1-4 классы. Просвещение 2012  Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы 1-4 классы М.;2014.  Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Лях, А.А.Зданевич.М.;Просвещение 2011.  Виненко В.И. Физкультурва календарно-тематическое планирование по 3-х часовой программе1-11 классы издание-2. Волгоград 2014 |
| Участие в мероприятиях  физкультурно-оздоровительной  и спортивно-массовой работы ,сдача норм ГТО | Утренняя гимнастика средствами легкоатлетических упражнений | Рассказ, показ |
| Посещение спортивных секций, кружков, занятия в ДЮСШ | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей | Проблемное изложение материала с использованием иллюстрационного материала |
| Самостоятельные занятия | Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой ,в время сдачи норм ГТО. | Физические упражнения, подвижные игры, элементы спортивных игр. |
| Дни физкультурника и туриста | Умение применять навыки в повседневной жизни. | Организация совместной деятельности. | Учебник в помощь учителю Лёгкая атлетика в школе под общей редакцией Д.П. Маркова, Н.Г. Озолина издательство физкультура и спорт 2014 год.  Холодов Ж.К. и др. Лёгкая атлетика в школе, М.; Просвещение. 2010 год. |

СХЕМА ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ

для обучающихся 1-4х классов.

**Наименование** модуля (раздела): **«Русская лапта»-** 5 часов; **Подвижные игры с волейбольной направленностью** –10часов; **Подвижные игры с баскетбольной направленностью** – **9часов**. Всего –24часа.

**Трудоёмкость:** общее количество часов **–24**, аудиторных –**24**.

**Выполнение** раздела: сентябрь , октябрь, ноябрь, декабрь, апрель, май.

**Цель** для раздела спортивные игры, волейбол, баскетбол:

***Педагогическая:*** ознакомить учащихся с правилами техники безопасности при занятиях волейболом, баскетболом; создать условия для овладения техникой спортивных игр; воспитывать стремление к объективной оценки своих возможностей; создавать ситуации, позволяющие творчески применять полученные навыки, во время изучения спортивных игр.

***Ученическая:*** знать правила техники безопасности при занятиях волейболом и баскетболом; освоить технику спортивных игр по упрощенным правилам; анализировать технику определять уровень развития физических качеств средствами упражнений для волейбола и баскетбола; показать минимально-средний уровень развития физических качеств по программным тестам и контрольным заданиям; применять полученные умения и навыки в практической жизни.

**Планируемые образовательные результаты.**

***Знаниевый компонент.***

***Знать*** терминологию в волейболе и баскетболе элементарные правила игр, технику ловли, владения, бросков, передач мяча, технику стоек, перемещений, индивидуальных, групповых, командных атакующих и защитных тактических действий, правила техники безопасности при занятиях спортивными играми, правила доврачебной помощи при травмах.

***Деятельностный компонент.***

Показать варианты передач мяча в волейболе над собой стоя на месте и в движении, сверху и снизу 2-мя руками, иметь понятие о прямой верхней и нижней подачи мяча и нападающем ударе, показать правильно переходы на площадке место расположения №№ игроков. Показать варианты ловли и передач мяча в баскетболе, ведение и бросок в кольцо, вырывание и выбивание мяча в игре с соперником, освоить стойки и перемещения индивидуальные командно-групповые тактико-технические игровые действия в защите и в нападении, демонстрировать уровень развития физических способностей (скорости, скоростно-силовых, выносливости, координации).

***Ценностно-смысловой компонент.***

***Излагать свои суждения*** по вопросу значения спортивных игр на уровень физического развития и укрепление собственного здоровья, применять навыки, умения и знания полученные в процессе освоения техники волейбола и баскетбола в необходимых жизненных ситуациях.

***Форма организации совзаимодействия:*** фронтальная, круговая, групповая, индивидуально-опережающая.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Педагогическая система  урочной и внеурочной занятости ученика | | Педагогические средства | Метапредметные результаты  (универсальные учебные действия) | Информационно-методическое обеспечение |
| Внеурочная занятость | Самостоятельная работа | Беседа | ***Регулятивные:*** осуществлять итоговый и пошаговый контроль техники выполнения элементов спортивных игр; оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в технику исполнения элементов спортивных игр после выявления ошибок.  ***Познавательные:*** осуществлять поиск необходимой информациидля выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы; строить речевое высказывание с учётом терминологии раздела «Спортивные игры »; проводить сериацию и классификацию по заданным критериям.  ***Коммуникативные:*** учитывать разные мнения и стремится к сотрудничеству при выполнении л/а упражнений в группе и команде; контролировать партнёра, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий в игре. | Матвеев А.П. Физическая 1-4 классы. Просвещение 2012  Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы 1-4 классы М.;2014.  Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Лях, А.А.Зданевич.М.;Просвещение 2011.  Виненко В.И. Физкультурва календарно-тематическое планирование по 3-х часовой программе 1-11 классы издание-2. Волгоград 2014.  Волейбол: Энциклапедия/ Сост.:В.Л. Свиридов, О.С. Чехов. – Томск: «Компания Янсон», 2001.  Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский Волейбол,  У истоков мастерства Москва «Гранд» 1998.  Учебник. Ю.Д. Железняк  Баскетбол. Москва 1997.  Книга учителя физической культуры. В.С. Каюров. Москва «Физкультура и спорт» 2007. |
| Участие в мероприятиях  физкультурно-оздоровительной  и спортивно-массовой работы | Утренняя гимнастика | Рассказ, показ |
| Посещение спортивных секций, кружков, занятия в ДЮСШ | Игровые упражнения по совершенствованию игровых приёмов. Подвижные игры. Игровые задания приближенные к содержанию разучиваемых упражнений. Спортивные игры | Проблемное изложение материала с использованием иллюстрационного материала |
| Участие в соревнованиях различного уровня | Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми | Физические упражнения, подвижные игры, элементы спортивных игр |
|  |  | Организация совместной деятельности |  | Спортивные игры/ Ю.Д.Железняк (и др.). М.;2008 |

СХЕМА ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ

для обучающихся 3-4х классов.

**Наименование** модуля (раздела): **Подвижные игры**-18часов. **Всего**-18 часов.

**Трудоёмкость:** общее количество часов –**18**, аудиторных – **18**.

**Выполнение** раздела: сентябрь, октябрь, декабрь, февраль, март.

**Цель** для раздела подвижные игры с направлением спортивных игр, «Русская лапта»:

***Педагогическая:*** ознакомить учащихся с правилами техники безопасности при занятиях подвижными играми и «Русской лаптой»; создать условия для овладения техникой игр; воспитывать стремление к объективной оценки своих возможностей; создавать ситуации, позволяющие творчески применять полученные навыки, во время изучения игр.

***Ученическая:*** знать правила техники безопасности при занятиях подвижными играми и «Русской лаптой»; освоить технику и тактику игр по упрощенным правилам, анализировать технику определять уровень развития физических качеств средствами упражнений для игр, показать минимально-средний уровень развития физических качеств по программным тестам и контрольным заданиям, применять полученные умения и навыки в практической жизни.

**Планируемые образовательные результаты**

***Знаниевый компонентт***

***Знать*** терминологию в играх элементарные правила игр, технику ловли, владения, бросков, передач мяча, технику стоек, перемещений, индивидуальных, групповых, командных атакующих и защитных тактических действий, правила техники безопасности при занятиях подвижными играми и «Русской лаптой», правила доврачебной помощи при травмах.

***Деятельностный компонент.***

Показать варианты игровых действий в командных играх. Показать и освоить стойки и перемещения индивидуальные командно-групповые тактико-технические игровые действия в защите и в нападении, демонстрировать уровень развития физических способностей (скорости, скоростно-силовых, выносливости, координации, игрового мышления и скорость реакции на сложившуюся игровую ситуацию).

***Ценностно-смысловой компонент.***

***Излагать свои суждения*** по вопросу возникновения, истории и значения подвижных игр, по влиянию их на уровень физического развития и укрепление собственного здоровья, применять навыки, умения и знания полученные в процессе освоения техники игр в необходимых жизненных ситуациях.

***Форма организации совзаимодействия:*** фронтальная, круговая, групповая, индивидуально-опережающая, соревновательная.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Педагогическая система  урочной и внеурочной занятости ученика | | Педагогические средства | Метапредметные результаты  (универсальные учебные действия) | Информационно-методическое обеспечение |
|  | |
| Внеурочная деятельность | Самостоятельная работа | Беседа | ***Регулятивные:*** осуществлять итоговый и пошаговый контроль техники выполнения упражнений (бег, прыжки, метания); оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в технику исполнения упражнений после выявления ошибок.  ***Познавательные:*** осуществлять поиск необходимой информациидля выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы; строить речевое высказывание с учётом терминологии раздела «Русская лапта» проводить сериацию и классификацию по заданным критериям.  ***Коммуникативные:*** учитывать разные мнения и стремится к сотрудничеству при выполнении л/а упражнений в группе и команде; контролировать партнёра, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий. | Матвеев А.П. Физическая культура 4 класс. Просвещение 2012  Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы 1-4 классы М.;2014.  Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Лях, А.А.Зданевич.М.;Просвещение 2011.  Виненко В.И. Физкультура календарно-тематическое планирование по 3-х часовой программе 1-11 классы издание-2. Волгоград 2014 |
| Участие в мероприятиях  физкультурно-оздоровительной  и спортивно-массовой работы | Утренняя гимнастика средствами легкоатлетических упражнений | Рассказ, показ |
| Посещение спортивных секций, кружков, занятия в ДЮСШ | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей | Проблемное изложение материала с использованием иллюстрационного материала |
| Участие в соревнованиях различного уровня. | Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой | Физические упражнения, подвижные игры, элементы спортивных игр |
|  |  | Организация совместной деятельности | Настольная книга учителя физической культуры авт, /сост, Г.И. Погодаев; под ред. Л.Б. Кофмана. М.; Физкультура и спорт 1998. |

СХЕМА ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ

для обучающихся 1-4х классов.

**Наименование** модуля (раздела): **Гимнастика с элементами акробатики.**

**Трудоёмкость:** общее количество часов **–18**, аудиторных –**18**.

**Выполнение** раздела: январь.

**Цель** для раздела гимнастики с элементами акробатики:

***Педагогическая:*** ознакомить учащихся с правилами техники безопасности при занятиях гимнастикой и элементами акробатики; создать условия для овладения техникой гимнастических и акробатических упражнений; воспитывать стремление к объективной оценки своих возможностей; создавать ситуации, позволяющие творчески применять полученные знания, умения и навыки, во время изучения гимнастики и элементов акробатики..

***Ученическая:*** знать правила техники безопасности при занятиях разделом; освоить технику гимнастических упражнений; уметь анализировать технику определять уровень развития физических качеств средствами упражнений для гимнастики, элементов акробатики; показать минимально-средний уровень развития физических качеств по программным тестам и контрольным заданиям; применять полученные умения и навыки в практической жизни.

**Планируемые образовательные результаты.**

***Знаниевый компонент.***

***Знать*** терминологию гимнастических и акробатических упражнений, технику строевых упражнений, технику построений и перестроений, индивидуальные и групповые взаимодействия при выполнении заданий, правила техники безопасности при занятиях на снарядах, гимнастикой и акробатикой.

***Деятельностный компонент.***

**Показать** минимальный набор или комплекс ОРУ и СФУ, выполнять правильно построения и перестроение стоя на месте и в движении, индивидуально и в группе (строю). Уверенно целостно выполнять упражнения и минимальные соединения при занятиях на гимнастических снарядах. Демонстрировать уровень развития физических способностей (ловкости, гибкости, координации и скоростно-силовых возможностей).

***Ценностно-смысловой компонент.***

***Излагать свои суждения*** по вопросу значения всех видов гимнастики и акробатики на уровень физического развития и укрепление собственного здоровья, применять навыки, умения и знания полученные в процессе освоения техники гимнастических и акробатических упражнений в необходимых жизненных ситуациях.

***Форма организации совзаимодействия:*** фронтальная, круговая, групповая, индивидуально-опережающая.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Педагогическая система  урочной и внеурочной занятости ученика | | Педагогические средства | Метапредметные результаты  (универсальные учебные действия) | Информационно-методическое обеспечение |
|  | |
| Внеурочная деятельность | Самостоятельная работа | Беседа | ***Регулятивные:*** осуществлять итоговый и пошаговый контроль техники выполнения гимнастических и акробатических упражнений оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в технику исполнения гимнастических и акробатических упражнений после выявления ошибок.  ***Познавательные:*** осуществлять поиск необходимой информациидля выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы; строить речевое высказывание с учётом терминологии раздела гимнастика и элементы акробатики; проводить сериацию и классификацию по заданным критериям.  ***Коммуникативные:*** учитывать разные мнения и стремится к сотрудничеству при выполнении упражнений в группе и команде; контролировать партнёра, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий. | Матвеев А.П. Физическая культура 1-4 классы. Просвещение 2012  Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы 1-4 классы М.;2014.  Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Лях, А.А.Зданевич.М.; Просвещение 2011.  Виненко В.И. Физкультурва календарно-тематическое планирование по 3-х часовой программе 1-11 классы издание-2. Волгоград 2014 |
| Участие в мероприятиях  физкультурно-оздоровительной  и спортивно-массовой работы, дача норм ГТО. | Утренняя гимнастика средствами гимнастических упражнений | Рассказ, показ |
| Посещение спортивных секций, кружков, занятия в ДЮСШ. | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей | Проблемное изложение материала с использованием иллюстрационного материала |
|  | Самоконтроль при занятиях гимнастикой и акробатикой | Физические упражнения, подвижные игры, элементы спортивных игр |
|  |  | Организация совместной деятельности | Учебник в помощь учителю гимнастика в школе под общей редакцией Д.П. Маркова, Н.Г. Озолина издательство физкультура и спорт 20014год. …. |

**Материально-техническое оснащение по предмету «Физическая культура» в МБОУ СОШ №62 2016-2017 учебный год.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Технические средства обучения** | | |
| 1 | Аудио, видео аппаратура | Д |
| 2 | Аудио и видео записи | Д |
| 3 | Тренажёры (на все группы мышц), штанги, гантели, гири | Ф |
| **Учебно-практическое оборудование** | | |
| 1 | Скамейки гимнастические | К |
| 2 | Мат гимнастический | К |
| 3 | Бревно гимнастическое | Г |
| 4 | Стенка гимнастическая | Г |
| 5 | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | Г |
| 6 | Комплект навесного оборудования (рукоход, б/б щиты, перекладины) | Г |
| 7 | Гимнастический подкидной мостик | Г |
| 8 | Стойки и сетки волейбольные | К |
| 9 | Щиты баскетбольные тренировочные | Ф |
| 10 | Обручи гимнастические | Г |
| 11 | Канат для лазания | Г |
| 12 | Коврики гимнастические | Ф |
| 13 | Гимнастическая палка | К |
| 14 | Комплект для настольного тенниса (стол теннисный, ракетки, сетки, шарики)) | Д |
| 15 | Комплект для флор бола (клюшки, мячи, игровые ворота.) | Ф |
| 16 | Комплект для «Русской лапты» (биты, мячи, разметка, защита.) | Ф |
| 17 | Мяч: а) волейбольный  б) баскетбольный  в) гандбольный  г) медицин бол  д) теннисный  е) гимнастический  ё) для метаний  ж) и др. | К  К  Г  Г  К  Г  К  Ф |
| 18 | Измерительные приборы (рулетка, секундомер, и.т.д.) | Д |
| 19 | Аптечка | Д |

**Условные обозначения:** Д – демонстрационный экземпляр (1-2 эк.); К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 эк. на 2х учеников); Г – комплект необходимый для работы в группах

(1 эк. на 7-10 учеников)

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса в МБОУ СОШ №62 2016 – 2017 учебный год.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№№** | **УЧИТЕЛЬ** | **ОБУЧАЮЩИЕСЯ** |
| **1** | А.П. Матвеев Физическая культура. Программы общеобразовательных учреждений 1 – 11 классы. М., «Просвещение» 2011 -2014 г.г. | А.П. Матвеев физическая культура учебник 1-4 кл. часть 1  М. Просвещение 2014 год. |
| **2** | А.П. Матвеев Физическая культура .Рабочие программы 1-4 классы. Предметная линия учебников, пособие для учителей  М., «Просвещение» 2011 -2014 г.г. | А.П. Матвеев физическая культура учебник 1-4 кл. часть 2  М. Просвещение 2014 год. |
| **3** | В.И. Виненко «Физкультура» 1 – 11 классы; календарно-тематическое планирование по 3-х часовой программе  Волгоград, изд. «Учитель» 2006 – 2113 г.г. | И.М. Бутин, И.А. Бутина, Т.И. Леонтьева, С.М. Масленников  Учебное пособие для учащихся О.У. М., «Владос» 2013 год |
| **4** | С.Е. Голомидова «Физкультура» 1-4 класс, поурочные планы  часть 1 и 2. Волгоград, «Корифей» 2008 год. | В.И. Лях, А.А. Зданевич, Физическая культура 1-4 классы 5-е изд.  М., Просвещение 2009 год. |
| **5** | А.Ю. Патрикеев. Поурочные разработки по физической культуре  1-4 классы. К учебникам А.П. Матвеева, М.Я Вилинского и др.  МОСКВА «ВАКО» 2015 год. | В.И. Лях, А.А. Зданевич, Физическая культура 1-4классы 6-е изд.  М., Просвещение 2014 год. |
| **6** | В.И. Лях, А.А. Зданевич Физическая культура 1 – 11 классы  Авторы составители А.Н. Каинов Г.И. Курьерова,  издание 3-е, исправленное. Волгоград издательство «Учитель»  2009, 2010, последнее издание 2014 год. | В.П. Коркин Акробатика для спортсменов уч. пособие для детей подросткового возраста, М. «Физкультура и спорт» 1974 год. |
| Г.А. Васильков Гимнастика Сборник общеразвивающих упражнений для занятий в школе и дома. М., Просвещение 1965 год. |
| **7** | В.И. Лях, Физическая культура 1– 11 классы  Авторы составители М.С. Свиридова, А.Я. Лущаев, Волгоград издательство «Учитель» 2014, последнее издание 2015 год. | А.Т. Брыкин, Н.И. Ифантопуло, А.П. Колтановский Терминология гимнастических упражнений. М., «Физкультура и спорт» 2013 год. |
| Ю.Д. Железняк «Юный волейболист» учебник для начинающих.  М., «физкультура и спорт» 1989 год. |
| **8** | Д.П. Марков и Н.Г. Озолин «Лёгкая атлетика» учебник для преподавателей физической культуры. М., «Физкультура и спорт»  1995 год. | Ё.М. Лутковский и А.А. Филиппова Лёгкая атлетика. Уч. пособие для детей младшего возраста. М., «Физкультура и спорт» 1999 год. |
| **9** | Ю.М. Портнов «Баскетбол» учебник для учителей физической культуры. М., АО «Астра семь», 1997 | А.Н. Макаров Бег на средние и длинные дистанции (техника, тактика, тренировка). Учебное пособие для учеников средних школ.  М., «Физкультура и спорт» 1999 год. |
| **10** | С.Д. Поляков, С.В. Хрущёв, И.Т. Корнеева и др.Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников, методическое пособие. М., «АЙРИС ПРЕСС» 2006 год. | Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский «Волейбол» у истоков мастерства.  Учебное пособие для профессионалов, школьников и любителей волейбола. М., Издательство «ФАИР-ПРЕСС» 1998 год. |

**Распределение учебных часов по разделам программы обучающихся 3-4-х классов**

( 3-х часовая программа в неделю. Всего за учебный год - 102 часа.)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ | Разделы программы | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть | Всего |
| **Теоретическая подготовка** | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности при занятиях и на уроках по  Физической культуре. | На практических занятиях и на уроках. | | | | |
| 2 | Тематические основы знаний по Ф.К. | В начала каждой новой темы занятий. | | | | |
| **Базовая часть – 78 часов** | | | | | | |
| 1 | Лёгкая атлетика | 11 часов |  |  | 10 часов | 21 часов |
| 2 | Кроссовая подготовка | 6 часов | 6 часов | 4 часа | 5 часов | 21 часов |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики |  |  | 18 часов |  | 18 часов |
| 4 | Подвижные игры | 3 часа | 10 часов | 4 часа | 1 час | 18 часов |
| **Вариативная часть – 24 часов** | | | | | | |
| 1 | «Русская лапта» | 5 часов |  |  |  | 5 часов |
| 2 | Подвижные игры с волейбольной направленностью |  |  | 3 часа |  | 9 часов |
| 3 | Подвижные игры с баскетбольной направленностью | 10 часов | 5 часов | 3 часа |  | 3 часа |
| **№№ уроков по плану** | | 1 – 25 урок | 26 – 46 урок | 47 – 79урок | 80 – 102урок |  |
| **Всего часов** | | 25 часов | 21 час | 33 часов | 23 часа | 102 часа |

**Распределение учебных часов по разделам программы обучающихся 1-х классов**

( 3-х часовая программа в неделю. Всего за учебный год - 99 часов.)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ | Разделы программы | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть | Всего |
| **Теоретическая подготовка** | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности при занятиях и на уроках по  Физической культуре. | На практических занятиях и на уроках. | | | | |
| 2 | Тематические основы знаний по Ф.К. | В начала каждой новой темы занятий. | | | | |
| **Базовая часть – 78 часов** | | | | | | |
| 1 | Лёгкая атлетика | 11 часов |  |  | 10 часов | 21 часов |
| 2 | Кроссовая подготовка | 5 часов | 6 часов | 4 часа | 6 часов | 21 часов |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики |  |  | 18 часов |  | 18 часов |
| 4 | Подвижные игры | 4 часа | 10 часов | 4 часа |  | 18 часов |
| **Вариативная часть – 21 час** | | | | | | |
| 1 | Подвижные игры с лёгкоатлетической направленностью | 5 часов |  |  |  | 5 часов |
| 2 | Подвижные игры с волейбольной направленностью |  |  | 4 часа | 4 часа | 8 часов |
| 3 | Подвижные игры с баскетбольной направленностью |  | 5 часов | 1 час | 2 час | 8 часов |
| **№№ уроков по плану** | | 1 – 25 урок | 26 –46урок | 47 – 78урок | 79 – 99урок |  |
| **Всего часов** | | 25 часов | 21 час | 31 час | 22 часа | 99 часов |

**Распределение учебных часов по разделам программы обучающихся 2-г класса**

( 3-х часовая программа в неделю. Всего за учебный год - 102 часа.)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ | Разделы программы | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть | Всего |
| **Теоретическая подготовка** | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности при занятиях и на уроках по  физической культуре. | На практических занятиях и на уроках. | | | | |
| 2 | Тематические основы знаний по Ф.К. | В начала каждой новой темы занятий. | | | | |
| **Базовая часть – 66 часов** | | | | | | |
| 1 | Лёгкая атлетика | 6 часов |  | 9 часов | 6 часов | 21 часов |
| 2 | Кроссовая подготовка | 3часов |  |  | 6 часов | 9 часов |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики |  |  | 18 часов |  | 18 часов |
| 4 | Подвижные игры |  | 7часов |  | 11 часов | 18 часов |
| **Вариативная часть – 36 часов** | | | | | | |
| 1 | Плавание | 16 часов | 14 часов | 6 часов |  | 36 часов |
| **№№ уроков по плану** | | 1 – 25 урок | 26 – 46 урок | 47 – 80урок | 81 –102урок |  |
| **Всего часов** | | 25 часов | 21 час | 33 часов | 23 часа | 102 часа |

**Распределение учебных часов по разделам программы обучающихся 2-в класса**

( 3-х часовая программа в неделю. Всего за учебный год - 102 часа.)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ | Разделы программы | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть | Всего |
| **Теоретическая подготовка** | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности при занятиях и на уроках по  физической культуре. | На практических занятиях и на уроках. | | | | |
| 2 | Тематические основы знаний по Ф.К. | В начала каждой новой темы занятий. | | | | |
| **Базовая часть – 66 часов** | | | | | | |
| 1 | Лёгкая атлетика | 9 часов | 4 часов |  | 8 часов | 21 часов |
| 2 | Кроссовая подготовка | 6часов | 3 часов |  |  | 9 часов |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики |  | 6 часов | 12 часов |  | 18 часов |
| 4 | Подвижные игры | 10 часов | 8 часов |  |  | 18 часов |
| **Вариативная часть – 36 часов** | | | | | | |
| 1 | Плавание |  |  | 21 часов | 15 часов | 36 часов |
| **№№ уроков по плану** | | 1 – 25 урок | 26 – 46 урок | 47 – 80урок | 81 –102урок |  |
| **Всего часов** | | 25 часов | 21 час | 33 часов | 23 часа | 102 часа |