

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 167  
Центрального района Санкт-Петербурга

Рассмотрено  
на заседании МО учителей  
физической культуры, ОБЖ  
от 30.08.2017 протокол № 1  
Руководитель МО  
И.В.Левская

Принято  
на педагогическом совете  
ГБОУ школы №167  
от 31.08.2017 протокол №1



Утверждено  
Приказ от 31.08.2017 № 128  
Директор ГБОУ школы №167  
С.М.Бегельдиева

**Рабочая программа  
по физической культуре**  
(базовый уровень)

Начальное общее образование, 16 класс  
2017-2018 учебный год

Составлена на основе авторской программы по физической культуре В.И. Лях Физическая культура // Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. М: Просвещение, 2011г. с учетом требований Федерального компонента государственного стандарта начального общего образования по физической культуре.

Программу составила Горишная Елена Евгеньевна (учитель физической культуры, стаж работы 2 года)

Санкт-Петербург

2017г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

### 1) **Нормативно-правовые акты Российской Федерации:**

Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (далее – ФГОС начального общего образования);

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015;

Распоряжением Комитета по образованию от 14.03.2017 № 838-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2017/2018 учебном году»;

Распоряжением Комитета по образованию от 20.03.2017 № 931-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2017/2018

учебный год»;

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2009 № 729 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждений» .

**2) Составлена на основе авторской программы Лях В.И. Физическая культура.// Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. М: Просвещение, 2011. , с учетом требований Федерального компонента государственного стандарта начального общего образования по физической культуре.**

### **3) Цели и задачи**

*Целью* школьного физического воспитания является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе

двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор-

мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

#### **4) Место курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического

воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 99 ч на один год обучения (по 3 ч в неделю).

### **5) Общая характеристика курса**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

### **6) Внесенных изменений в программу нет.**

### **7) Учебно-методический комплект:**

1. *В. И. Лях Учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1—4 классы». - М.: Просвещение, 2011.*
2. *Программа:* Лях В.И. Физическая культура.// Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. М: Просвещение, 2011.
3. *Учебник:* Лях В.И. // Учебник. Физическая культура. 1—4 классы. М: Просвещение. 2011.

### **8) Программа рассчитана на 99 часов, 3 ч в неделю.**

### **9) Используемые технологии обучения:**

- технология дифференцированного физкультурного образования,
- обучение двигательным действиям,
- развитие физических качеств,
- формирование знаний и методических умений по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями,

- информационно-коммуникативные технологии,
- здоровьесберегающие технологии.

### **Формы уроков:**

- вводный урок
- урок изучения нового материала
- урок закрепления и совершенствования нового материала
- смешанный урок
- контрольный урок
- урок-игра (-соревнования; -консультация)

### **10) Виды и формы контроля**

- ✓ Фронтальный опрос
- ✓ Корректировка техники бега, упражнений
- ✓ Сдача нормативов по физической культуре и фиксирование результата
- ✓ Контроль за пульсом
- ✓ Контрольный урок

### **11) Планируемый уровень подготовки выпускников на конец учебного года**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- 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;
- 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 начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), 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, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## 2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### 1. Легкая атлетика и ОФП (19ч) и легкая атлетика (11 часов)

#### Знания о физической культуре

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### 2. Подвижные игры (8 часов)

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

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале спортивных игр.*

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

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; 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.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### 3. Гимнастика (14 часов)

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 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 вперед 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 вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **4. Баскетбол (16 часов)**

Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **5. Кроссовая подготовка (21 час)**

Короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость, бег по пересеченной местности, бег с преодолением препятствий. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **6. ОФП (11 часов)**

Освоение всех основных элементов движения, навыков ходьбы, бега, прыжков, метаний, преодоление различного рода препятствий, развитие умения быстро овладевать, новыми, неизвестными видами деятельности. Обеспечивает развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **3. ХАРАКТЕРИСТИКА КЛАССА**

Рабочая программа составлена с учётом индивидуальных особенностей обучающихся 16 класса и специфики классного коллектива. В классе обучаются \_\_\_ детей, из которых мальчиков – \_\_, девочек - \_\_.

Между обучающимися достаточно ровные, в целом бесконфликтные отношения.

Физическое состояние учащихся соответствует возрастным требованиям.

У учащихся на достаточном уровне сформирована познавательная и учебная мотивация. К урокам и учебным занятиям они относятся с ответственностью, занимаются с интересом, на уроках активны, показывают высокую работоспособность, хорошо справляются с индивидуальными заданиями повышенной трудности. Класс очень дружный, друг к другу относятся доброжелательно, прислушиваются к мнениям друзей, помогают слабым. Есть в классе лидер. Он направляет класс при проведении разных спортивных

игр. Мальчики очень любят футбол.

В целом обучающиеся класса весьма разнородны с точки зрения своих индивидуальных особенностей: памяти, внимания, воображения, мышления, уровня работоспособности, темпа деятельности, темперамента. Это обусловило необходимость использования в работе с ними разных каналов восприятия учебного материала, разнообразных форм и метод работы.

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1. Легкая атлетика и ОФП (19ч)
2. Подвижные игры (8 часов)
3. Гимнастика (14 часов)
4. Баскетбол (16 часов)
5. Кроссовая подготовка (21 час)
6. ОФП (11 часов)
7. Легкая атлетика (11 часов)

#### 5. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

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

## **Нормы оценки знаний, умений, навыков по физической культуре**

В пределах доступного дети должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержания игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Необходимо, чтобы каждый учащийся в течении четверти получил пять- шесть оценок. При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей, принадлежность к разным медицинским группам, уровень физического развития, последствия заболеваний.

Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям, лыжной подготовке и т.д.

Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе.

Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр, может быть использован следующий критерий оценок:

Оценка «5» упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно. В играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка «4» упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Оценка «3» упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки. В играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка «2» упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками, в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка «1» упражнение не выполнено, в играх учащийся показал незнание правил и неумение играть.

Текущие отметки выставляются учителем ежеурочно по поставленным на урок целям деятельности учащихся. Причем оцениваются как техника движений, так и теоретические знания.

Оценка успеваемости за четверть и полугодие выставляется на основании данных текущего учета. При этом не допускается суммирование всех оценок и определение среднеарифметического показателя. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, сдачи контрольных нормативов.

Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями. Успеваемость учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды упражнений, которые им противопоказаны.

## **6. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

### ***Личностные результаты***

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### ***Метапредметные результаты***

- 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;
- 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 начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### ***Предметные результаты***

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), 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, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости,

координации, гибкости).

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
Стандарт начального общего образования по физической культуре	В кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с рабочими программами и электронным дневником, отсутствует.
Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1—4 классы	
Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. <i>В. И. Лях</i> . Физическая культура. 1 —4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.	
<i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов</i> . Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).	
<i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов</i> . Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы.	
Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	

<p>Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности</p> <p>Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения</p> <p>Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)</p> <p>Аудиозаписи</p> <p>Плакаты методические</p> <p>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (Стенка гимнастическая, бревно гимнастическое, козел гимнастический, конь гимнастический, канат для лазанья, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические)</p> <p>Подвижные и спортивные игры</p> <p>Измерительные приборы</p> <p>Спортивный зал</p> <p>Пришкольный стадион (площадка)</p>	
--	--

## 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).
2. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы.
3. Лях В. И. Учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1—4 классы». - М.: Просвещение, 2011.
4. Лях В.И. // Учебник. Физическая культура. 1—4 классы. М: Просвещение. 2011.

5. Лях В.И. Физическая культура.// Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. М: Просвещение, 2011.

### 6. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 16 класс (99 ч)

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов	Темы уроков	Виды контроля	Характеристика деятельности учащихся	Дата проведения	
						по плану	Фактически
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Легкая атлетика и ОФП (19ч)</b>							
1	Легкая атлетика	1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег.	Фронтальный опрос Корректировка техники бега	Правильно выполняют движения при ходьбе и беге.	5.09.	
2	Легкая атлетика	1	Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м с высокого старта.	Корректировка техники бега	Правильно выполняют движения при ходьбе и беге.	7.09	

3	Легкая атлетика	1	Бег 30 метров (2 повторения)	Корректировка техники бега	Правильно выполняют движения при ходьбе и беге.	8.09	
4	Легкая атлетика ОФП	1	Бег 30 метров (3 повторения) Подтягивание на перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки).	Корректировка техники бега, правильности дыхания	Правильно выполняют движения при ходьбе и беге, подтягиваются на перекладине	12.09	
5	Легкая атлетика	1	Ходьба с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных качеств	Корректировка техники бега	Выполняют физические упражнения	14.09	
6	Легкая атлетика	1	Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств	Корректировка техники бега	Выполняют физические упражнения, бегают с ускорением	15.09	
7, 8, 9	Легкая атлетика	3	Стартовые ускорения из различных И.П. Метание теннисного мяча на дальность.	Корректировка техники старта, бега	Учатся метать мяч из различных положений на дальность и в цель.	19.09 21.09 22.09	
10	Легкая атлетика	1	Бег на 1000 метров без учета времени	Корректировка техники и тактики бега	Правильно выполняют движения при ходьбе и беге.	26.09	

<b>11</b>	ОФП	1	Подтягивание на перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки).	Фиксирование результата	Правильно выполняют движения при ходьбе и беге, подтягиваются на перекладине	28.09	
<b>12</b>	ОФП	1	Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд	Фиксирование результата	Правильно выполняют движения при ходьбе и беге, выполняют наклоны	29.09	
<b>13</b>	ОФП Легкая атлетика	1	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	Фиксирование результата	Правильно выполняют движения при ходьбе и беге	3.10	
<b>14</b>	Легкая атлетика	1	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре.	Корректировка техники	Правильно выполняют движения при ходьбе и беге	5.10	
<b>15</b>	ОФП	1	Прыжок в длину с места.	Фиксирование результата	Выполняют прыжки в длину с места	6.10	
<b>16,17,18</b>	Легкая атлетика	3	Прыжок в высоту с прямого разбега: разучивание с 5 – 7 шагов разбега.	Корректировка техники прыжка в высоту	Выполняют прыжок в высоту с прямого разбега	10.10 12.10 13.10	

<b>19</b>	Легкая атлетика	1	Учет – прыжок в высоту с 5 – 7 шагов разбега.	Фиксирование результата	Выполняют прыжок в высоту с прямого разбега	17.10	
<b>Подвижные игры (8 часов)</b>							
<b>20,21</b>	Подвижные игры	2	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	Следить за выполнением правил игры	Владение мячом (учащиеся держат, передают мяч на расстояние, ловят, выполняют ведение, броски), играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		
<b>22,23</b>	Подвижные игры	2	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	Следить за выполнением правил игры	Владение мячом (учащиеся держат, передают мяч на расстояние, ловят, выполняют ведение, броски), играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		

24, 25	Подвижные игры	2	«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Следить за выполнением правил игры	Владение мячом (учащиеся держат, передают мяч на расстояние, ловят, выполняют ведение, броски), играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		
26,27	Подвижные игры	2	«Перестрелка»	Следить за выполнением правил игры	Владение мячом (учащиеся держат, передают мяч на расстояние, ловят, выполняют ведение, броски), играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		
<b>Гимнастика (14 часов)</b>							
28	Гимнастика	1	Инструктаж ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг.	Правильность выполнения	Выполняют строевые команды; выполняют акробатические элементы отдельно и комбинации.		

<b>29</b>	Гимнастика	1	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Корректировка движений, страховка	Выполняют строевые команды; выполняют акробатические элементы отдельно и комбинации.		
<b>30</b>	Гимнастика	1	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	Корректировка движений	Выполняют строевые команды; выполняют акробатические элементы отдельно и комбинации.		
<b>31</b>	Гимнастика	1	Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	Корректировка движений	Выполняют строевые команды; выполняют акробатические элементы отдельно и комбинации.		
<b>32</b>	Гимнастика	1	ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке.	Корректировка движений, страховка	Выполняют строевые команды; выполняют акробатические элементы отдельно и комбинации.		
<b>33</b>	Гимнастика	1	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	Корректировка движений, страховка	Выполняют строевые команды; выполняют акробатические элементы отдельно и комбинации.		

<b>34</b>	Гимнастика	1	Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	Корректировка движений	Выполняют строевые команды; выполняют акробатические элементы отдельно и комбинации.		
<b>35</b>	Гимнастика	1	Лазание по гимнастической стенке и канату. Стойка на лопатках согнув ноги	Корректировка движений, страховка	Выполняют строевые команды; выполняют акробатические элементы отдельно и комбинации.		
<b>36</b>	Гимнастика	1	Полоса препятствий.	Корректировка движений, страховка	Выполняют строевые команды; выполняют акробатические элементы отдельно и комбинации.		
<b>37</b>	Гимнастика	1	Полоса припятствий.	Корректировка движений, страховка	Выполняют строевые команды; выполняют акробатические элементы отдельно и комбинации.		
<b>38</b>	Гимнастика	1	Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня.	Корректировка движений, страховка	Выполняют строевые команды; выполняют акробатические элементы отдельно и комбинации.		

<b>39</b>	Гимнастика	1	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь	Корректировка движений, страховка	Выполняют строевые команды; выполняют акробатические элементы отдельно и комбинации.		
<b>40</b>	Гимнастика	1	Глубокие выпады в приседе, взмахи ногами, сгибание туловища, упражнение у гим. Стенки	Корректировка движений	Выполняют строевые команды; выполняют акробатические элементы отдельно и комбинации.		
<b>41</b>	Гимнастика	1	Глубокие выпады в приседе, взмахи ногами, сгибание туловища, упражнение у гим. Стенки	Корректировка движений	Выполняют строевые команды; выполняют акробатические элементы отдельно и комбинации.		
<b>Баскетбол (7 часов)</b>							
<b>42,43</b>	Баскетбол	2	Инструктаж по ТБ. Передачи мяча на месте двумя от груди и из-за головы. Игра «Выстрел в небо».	Корректировка техники и точности действий	Владение мячом (учащиеся держат, передают мяч на расстояние, ловят, выполняют ведение, броски)		

<b>44,45</b>	Баскетбол	2	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	Корректировка техники и точности действий	Владение мячом (учащиеся держат, передают мяч на расстояние, ловят, выполняют ведение, броски)		
<b>46,47</b>	Баскетбол	2	Ведение мяча на месте и в ходьбе. Игра «Перестрелка»	Корректировка техники и точности действий	Владение мячом (учащиеся держат, передают мяч на расстояние, ловят, выполняют ведение, броски)		
<b>48</b>	Баскетбол	1	Эстафета с ведением мяча.	Корректировка техники и точности действий	Владение мячом (учащиеся держат, передают мяч на расстояние, ловят, выполняют ведение, броски)		
<b>Кроссовая подготовка (21 час)</b>							
<b>49</b>	Равномерный бег	1	Равномерный бег 2 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Корректировка техники бега, правильности дыхания	Выполняют основные движения при ходьбе и беге.		

<b>50, 51,52, 53</b>	Равномерный бег	4	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	Корректировка техники бега, правильности дыхания	Выполняют основные движения при ходьбе и беге.		
<b>54, 55,56, 57</b>	Равномерный бег	4	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ  Равномерный бег 6 мин. ОРУ. 60х90 . Равномерный бег 6 мин. ОРУ. 60х90 . «Рыбаки и рыбки»	Корректировка техники бега, правильности дыхания	Выполняют основные движения при ходьбе и беге.		
<b>58, 59</b>	Преодоление малых препятствий	2	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Игра «Салки с выручкой» Равномерный бег 8 мин. ОРУ. 60х90	Корректировка техники бега, правильности дыхания	Выполняют основные движения при ходьбе и беге.		
<b>60, 61</b>	Преодоление малых препятствий	2	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).	Корректировка техники бега, правильности дыхания	Выполняют основные движения при ходьбе и беге.		
<b>62, 63</b>	Чередование ходьбы и бега	2	Ловля и передача мяча  ОРУ. Корректировка движений	Корректировка техники бега, правильности дыхания	Выполняют основные движения при ходьбе и беге.		
<b>64,65</b>	Равномерный бег	2	Ведение мяча шагом Ведение мяча по «прямой»	Корректировка техники бега, правильности дыхания	Выполняют основные движения при ходьбе и беге.		

<b>66</b>	Равномерный бег	1	Ведение мяча бегом по «прямой»	Корректировка техники бега, правильности дыхания	Выполняют основные движения при ходьбе и беге.		
<b>67</b>	Равномерный бег	1	Ведение мяча «по прямой»	Корректировка техники бега, правильности дыхания	Выполняют основные движения при ходьбе и беге.		
<b>68</b>	Равномерный бег	1	Бросок мяча двумя руками снизу.	Корректировка техники бега, правильности дыхания	Выполняют основные движения при ходьбе и беге.		
<b>69</b>	Равномерный бег	1	ОРУ. Игра «Мяч ловцу!»	Корректировка техники бега, правильности дыхания	Выполняют основные движения при ходьбе и беге.		
<b>70, 71</b>	Баскетбол	2	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	Корректировка движений	Владение мячом (учащиеся держат, передают мяч на расстояние, ловят, выполняют ведение, броски)		
<b>72, 73</b>	Баскетбол	2	Ведение мяча шагом по «прямой», по кругу.	Корректировка движений	Владение мячом (учащиеся держат, передают мяч на расстояние, ловят, выполняют ведение, броски)		

<b>74, 75</b>	Баскетбол	2	Ведение мяча бегом по «прямой»	Корректировка техники и точности действий	Владение мячом (учащиеся держат, передают мяч на расстояние, ловят, выполняют ведение, броски)		
<b>76, 77</b>	Баскетбол	2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	Корректировка техники и точности действий	Владение мячом (учащиеся держат, передают мяч на расстояние, ловят, выполняют ведение, броски)		
<b>78</b>	Баскетбол	1	Бросок мяча двумя руками снизу на месте после ловли.	Корректировка техники и точности действий	Владение мячом (учащиеся держат, передают мяч на расстояние, ловят, выполняют ведение, броски)		
<b>ОФП (6 часов)</b>							
<b>79, 80</b>	ОФП	2	Прыжок в длину с места, поднимание туловища за 30 сек., подтягивание (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки)	Контроль за пульсом	Выполняют основные движения		
<b>81, 82</b>	ОФП	2	Наклон вперед из положения сидя, челночный бег 3 x 10 м	Контроль за пульсом	Выполняют основные движения при ходьбе и беге.		

<b>83, 84,</b>	ОФП	3	Круговая тренировка с индивидуальным подходом	Контроль за пульсом	Выполняют основные движения при ходьбе и беге.		
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>							
<b>85,86,87, 88</b>	Легкая атлетика	4	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с прямого разбега	Корректировка техники	Выполняют движения в прыжках; правильно приземляются		
<b>89 90</b>	Легкая атлетика	3	Бег с высокого старта	Корректировка техники бега	Выполняют основные движения при ходьбе и беге.		
<b>91,92</b>	Легкая атлетика	2	Метание малого мяча на точность с места	Корректировка техники метания	Метают мяч из различных положений на дальность и в цель		
<b>93,94</b>	Легкая атлетика	2	Метание малого мяча на дальность с места	Корректировка техники метания	Метают мяч из различных положений на дальность и в цель		
<b>ОФП</b>							
<b>95</b>	ОФП	1	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места	Корректировка исполнения упражнений	Выполняют движения в прыжках; правильно приземляются		

<b>96</b>	ОФП	1	Общеразвивающие упражнения на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд	Фиксирование результатов	Выполняют физические упражнения		
<b>97</b>	ОФП	1	Общеразвивающие упражнения на мышцы плечевого пояса и рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Фиксирование результатов	Выполняют физические упражнения		
<b>98</b>	ОФП	1	Упражнения на координацию. Челночный бег 3 x 10 метров. Упражнения на гибкость. Тест-наклон туловища вперед из положения сидя	Фиксирование результатов	Выполняют основные движения при ходьбе и беге.		
<b>99</b>	ОФП	1	Подведение итогов учебного года	Фиксирование результатов	Выполняют основные движения при ходьбе и беге.		

