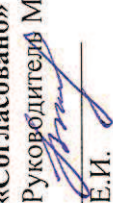





**Частное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа «Белогорский класс»»**

<p>«Согласовано» Руководитель МО Белозерских Е.И. </p> <p>Протокол № <u>5</u> от « <u>06</u> » <u>06</u> 20<u>19</u> г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора Чапская Я.М. </p> <p>« <u>26</u> » <u>08</u> 20 <u>19</u> г.</p>	<p>Рассмотрено на заседании педагогического совета протокол № <u>1</u> от <u>26.08</u> 20 <u>19</u> г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор ЧОУ «Средняя общеобразовательная школа «Белогорский класс» Бюньоник Е.И. </p> <p>Приказ № <u>89</u> от <u>26.08</u> 20<u>19</u> г.</p> <div style="text-align: center;">  </div>
--	--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»
на уровне начального общего образования

Учитель: Малюков К.А.

2019 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена

- в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- с учетом Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
- на основании основной образовательной программы начального общего образования частного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа «Белогорский класс» (ФГОС);
- программы по предметной линии учебников по физической культуре для 1-4 классов В.И.Лях и А.А.Зданевич. «

Цели и задачи

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.

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.

Место в учебном предмете

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования предмет «Физическая культура» изучается с 1-го по 4-й класс. На изучении предмета «Физическая культура» отводится 2 часа в неделю с целью реализации обязательной части учебного плана. Общий объём учебного времени составляет 272 часов, в том числе:

- 1 класс – 2 часа в неделю (67 часов в учебный год);
- 2 класс – 2 часа в неделю (68 часов в учебный год);
- 3 класс – 2 часа в неделю (68 часов в учебный год);
- 4 класс – 2 часа в неделю (68 часов в учебный год).

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Выпускник научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Выпускник получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

3. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОНКРЕТНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

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, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее 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 ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы 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, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре

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.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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; перекувырки; 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 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.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса 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 вперёд 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.

Лёгкая атлетика. 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 (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Название раздела	Количество учебных часов на изучение каждого раздела	Количество форм контроля	Творческие работы (сочинения, изложения, проекты и т.д.)
			Контрольные работы (диктанты, тестирование и т.д.)	
1.	Базовая часть	60		
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Тест 1. Бег 30 м с высокого старта Тест 2. Прыжки в длину с места.	
	Гимнастика с элементами акробатики	17	Тест 3. Челночный бег 3х10 м Тест 4. Подтягивание (мальчики — из виса хватом сверху на высокой перекладине, девочки — из виса лежа на подвесной)	
	Лёгкоатлетические упражнения	22		

	Лыжная подготовка	21	перекладине (до 80 см).	
2.	Вариативная часть	8	Тест 5. Наклоны вперед из положения сидя на полу.	
	Кроссовая подготовка	7		
	Итого часов в год:	67	Тест 6. Шестиминутный бег. Тест 7. Преодоление полосы препятствий в спортивном зале	

2 класс

№ п/п	Название раздела	Количество учебных часов на изучение каждого раздела	Количество форм контроля	
			Контрольные работы (диктанты, тестирование и т.д.)	Творческие работы (сочинения, изложения, проекты и т.д.)
1	Знания о физической культуре	5	Тест 1. Бег 30 м с высокого старта	
2	Легкая атлетика	24	Тест 2. Прыжки в длину с места.	
3	Гимнастика с основами акробатики	18	Тест 3. Челночный бег 3х10 м	
5	Лыжные гонки	21	Тест 4. Подтягивание (мальчики — из виса хватом сверху на высокой перекладине, девочки — из виса лежа на подвесной перекладине (до 80 см).	
Количество уроков в неделю		2	Тест 5. Наклоны вперед из положения сидя на полу.	
Количество учебных недель		34	Тест 6. Шестиминутный бег. Тест 7. Преодоление полосы препятствий в спортивном зале.	
Итого:		68	Все описанные тесты-упражнения, как уже говорилось, оценивают по специальным таблицам и по сумме очков определяют уровень подготовленности учащихся. Низкая подготовленность — менее 7 очков, удовлетворительная — 7-18 очков, хорошая — 19-35, отличная — более 35 очков.	

3 класс

№ п/п	Название раздела	Количество учебных часов на изучение каждого раздела	Количество форм контроля	Творческие работы (сочинения, изложения, проекты и т.д.)
			Контрольные работы (диктанты, тестирование и т.д.)	
1	Вводный.	1	Тест 1. Бег 30 м с высокого старта	
2	Лёгкая атлетика.	26	Тест 2. Прыжки в длину с места.	
3	Кроссовая подготовка.	10	Тест 3. Челночный бег 3х10 м	
4	Гимнастика.	17	Тест 4. Подтягивание (мальчики — из виса хватом сверху на высокой перекладине, девочки — из виса лежа на подвесной перекладине (до 80 см).	
6	Лыжная подготовка.	14	Тест 5. Наклоны вперед из положения сидя на полу. Тест 6. Шестиминутный бег. Тест 7. Преодоление полосы препятствий в спортивном зале.	
7	Итого	68	Все описанные тесты-упражнения, как уже говорилось, оценивают по специальным таблицам и по сумме очков определяют уровень подготовленности учащихся. Низкая подготовленность — менее 7 очков, удовлетворительная — 7-18 очков, хорошая — 19-35, отличная — более 35 очков.	

4 класс

№ п/п	Название раздела	Количество учебных часов на изучение каждого раздела	Количество форм контроля	
			Контрольные работы (диктанты, тестирование и т.д.)	Творческие работы (сочинения, изложения, проекты и т.д.)
1	Лёгкая атлетика	20	Тест 1. Бег 30 м с высокого старта Тест 2. Прыжки в длину с места. Тест 3. Челночный бег 3х10 м Тест 4. Подтягивание (мальчики — из виса хватом сверху на высоко-кой перекладине, девочки — из виса лежа на подвесной перекладине (до 80 см). Тест 5. Наклоны вперед из положения сидя на полу. Тест 6. Шестиминутный бег. Тест 7. Преодоление полосы препятствий в спортивном зале.	
2	Кроссовая подготовка	16		
3	Гимнастика	18		
6	Лыжная подготовка	14		
	Итого	68	Все описанные тесты-упражнения, как уже говорилось, оценивают по специальным таблицам и по сумме очков определяют уровень подготовленности учащихся. Низкая подготовленность — менее 7 очков, удовлетворительная — 7-18 очков, хорошая — 19-35, отличная — более 35 очков.	

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Контроль является частью общей системы физического воспитания школьников. В его основе лежит контроль за местом занятий физической культурой, объемом и интенсивностью физических нагрузок в соответствии с физическим и функциональным состоянием школьников. Только правильно организованный учебно-тренировочный процесс обеспечит расширение физиологических и функциональных резервов организма и сделает его более устойчивым и выносливым как к эмоционально-информационным перегрузкам, которым подвергаются школьники, так и к внешним неблагоприятным условиям внешней среды. Расширение физиологических резервов позволит укреплять здоровье школьников и поддерживать их умственную и физическую работоспособность на должном уровне.

Предварительный контроль имеет целью определение исходного состояния. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала. Такой контроль в форме учета реализуется задолго до начала изучения нового раздела программы, в начале учебного года.

Текущий контроль проводится на каждом уроке и представляет собой основную форму контроля. Он реализуется в виде поурочного учета успеваемости как компонент управления процессом обучения. Текущий учет нацелен на повышение эффективности учебного процесса. На основе материалов текущего контроля используются такие методы, как наблюдение, вызов-опрос, контрольные испытания. Учащиеся могут предупреждать о том, что их действия (называют, какие именно) будут оценивать. В любом случае им сообщают результаты контроля. Оценка учителя достигает желаемых результатов только тогда, когда обучаемый внутренне согласен с ней. В действительности же учащиеся не всегда согласны с оценкой учителя, самостоятельно оценивают свои успехи, и лишь в 50 % случаев их самооценка совпадает с оценкой педагога. У хорошо успевающих школьников совпадение самооценки и оценки учителя бывает в 46 %, а у слабоуспевающих — в 11 % случаев.

Оценка успеваемости по физической культуре, как и по другим предметам, выставляется по пятибалльной системе. Иногда и процессе текущего контроля применяется десятибалльная шкала оценок и последующий их перевод в пятибалльную систему.

Итоговый контроль проводится в конце определенного этапа, периода (четверть, семестр) учебного процесса.

Цель итогового контроля — выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, умения использовать системы знаний и навыков в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Контрольная деятельность может быть реализована в фронтальной, групповой, индивидуальной, комбинированной формах и самоконтроле.

Учитель физкультуры и медицинская сестра определяют интенсивность урока физкультуры (по пульсу, частоте дыхания и внешним признакам утомления). Достаточно ли разминка, соблюдены ли принципы распределения детей на медицинские группы.