

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ПЕТРУНЬ»
«ПЕТРУНЬ СИКТСА ШӨР ШКОЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОЙ ВЕЛӨДАН СЬӨМКҮД УЧРЕЖДЕНИЕ**

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 6
от «19» марта 2020 г.

Утверждено
Приказом МБОУ «СОШ с. Петрунь»
от 26.03.2020 г. № 73/1

**Рабочая программа учебного предмета
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(в новой редакции)**

(наименование учебного предмета (курса))

Начальное общее образование, 1-4 классы

(уровень, классы)

4 года

(срок реализации программы)

Хозяинов С.А.

(Ф.И.О. составителя)

с. Петрунь
2020

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с Примерной основной образовательной программой начального общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15 в редакции протокола от 28.10.2015 № 3/15).

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в 1-4 классах из расчета – 3 часа в неделю. На изучение предмета отводится 99 часов в год в 1 классе, по 102 часа в год во 2-4 классах.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

1. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 06.01.2009 № 373, предметные результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

1) 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;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

2. Личностные и метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

"Физическая культура". Этот предмет обеспечивает формирование личностных универсальных действий:

- основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;

- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;

- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

"Физическая культура" как учебный предмет способствует:

- в области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

в области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнера, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта - формированию умений планировать общую цель и пути ее достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

3. Планируемые предметные результаты.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях "физическая культура", "режим дня"; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии "физическая подготовка": характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

"Физическая культура". Этот предмет обеспечивает формирование **личностных универсальных действий**:

- основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;

- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;

- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

"Физическая культура" как учебный предмет способствует:

- в области **регулятивных действий** развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

- в области **коммуникативных действий** развитию взаимодействия, ориентации на партнера, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта - формированию умений планировать общую цель и пути ее достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

Планируемые результаты изучения учебного предмета

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре обучающиеся 1 класса должны:

- иметь представление:
 - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
 - о способах изменения направления и скорости движения;

- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
 - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
 - играть в подвижные игры;
 - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 - выполнять строевые упражнения;
 - демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Таблица 1

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					

2 класс

- иметь представление:
 - о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - о правилах проведения закаливающих процедур;
 - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
 - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Таблица 2

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7

на низкой пере- кладине из виса лежа, кол-во раз						
Прыжок в дли- ну с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
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 вы- сокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

- иметь представление:
 - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
 - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
 - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
 - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
 - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
 - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
 - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
 - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Таблица 3

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в ви- се, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в ви- се лежа, согнув- шись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

- знать и иметь представление:
 - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;

--

- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
 - вести дневник самонаблюдения;
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Таблица 4

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Комплекс норм ГТО I ступень 1 – 2 классы (6 – 8 лет), II ступень 3 - 4 классы (9 – 10 лет)

Целью внедрения Комплекса является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи Комплекса:

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско - юношеского, школьного спорта в образовательной организации, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

II. 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. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее 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, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

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. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа 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 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 вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по

¹ В соответствии с Примерной основной образовательной программой начального общего образования, решением педагогического совета МБОУ «СОШ с.Петрунь» от 19.03.2020 г., в связи с отсутствием плавательного бассейна в школе, отсутствием в селе Петрунь условий для занятия плаванием часы, отводимые на изучение плавания, отводятся на изучение лыжных гонок с учетом специфических условий местности (много снега).

гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая 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; подъемы; торможение.

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 лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; "выкруты" с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа "ласточка" на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы),

комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15 - 20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1 - 2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

III. Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»

Год обучения – 1, класс – 1. Количество часов в год – 99

№	Раздел	Кол-во часов	В том числе		
			Практические работы	Проект	РК
1.	Знания о физической культуре.	4			
2.	Легкая атлетика	26			
3.	Подвижные игры/спортивные игры	29			6
4.	Гимнастика с элементами акробатики	15			
5.	Лыжная подготовка	23			4
6.	Способы физкультурной деятельности	2			
	Итого:	99			10

Год обучения – 2, класс – 2. Количество часов в год – 102

№	Раздел	Кол-во часов	В том числе		
			Практические работы	Проект	РК
1.	Легкая атлетика	27			
2.	Подвижные игры/спортивные игры	29			6
3.	Гимнастика с элементами акробатики	20			
4.	Лыжная подготовка	24			4
5.	Способы физкультурной деятельности	2			
	Итого:	102			10

Год обучения – 3, класс – 3. Количество часов в год – 102

№	Раздел	Кол-во часов	В том числе		
			Практические работы	Проект	РК
1.	Легкая атлетика	27			
2.	Подвижные игры/спортивные игры	29			6
3.	Гимнастика с элементами акробатики	20			
4.	Лыжная подготовка	24			4
5.	Способы физкультурной деятельности	2			
	Итого:	102			10

Год обучения – 4, класс – 4. Количество часов в год – 102

№	Раздел	Кол-во часов	В том числе		
			Практические работы	Проект	РК
1.	Знания о физической культуре.	2			
2.	Легкая атлетика	27			
3.	Подвижные игры/спортивные игры	29			6
4.	Гимнастика с элементами акробатики	20			
5.	Лыжная подготовка	24			4
	Итого:	102			10

**Реализация этнокультурного компонента образования (РК)
на уроках физической культуры.**

Разделы, темы	Тема урока		Кол-во часов
1КЛАСС			
Подвижные/спортивные игры	1	«Корьяс» - «Олени», «Няньшом» - «Кислое тесто»	1
	2	«Чеччалом» - прыжки через ручей, «Куим чеччалом» - тройные прыжки.	1
	3	«Кочлон куим чеччалом» - «Три заячьих прыжка». «Йэртчэм» - « Водущий».	1
	4	Игра «Тымон» - салки, «Сарьясьэм» - игра в шар.	1
	5	«Пола – мачон» - «Щит и меч», «Гон» - «Лунка»	1

	6	«Сарон ворсом» - «В царя», «Даровка» - лапта.	1
Лыжная подготовка	7	«лазания » « Борьба сидя».	1
	8	Полоса препятствий	1
	9-10	Освоение различных способов передвижения на лыжах адаптированных к местным условиям.	2
Всего:			10
2 КЛАСС			
Подвижные/спортивные игры	1	«Корьяс» - «Олени», «Няньшом» - «Кислое тесто»	1
	2	«Чеч чалом» - прыжки через ручей, «Куимчеч чалом» - тройные прыжки.	1
	3	«Кочлон куимчеч чалом» - «Три заячьих прыжка». «	1
	4	Игра «Тымон» - салки, «Сарясьэм» - игра в шар.	1
	5	«Пола – мачон» - «Щит и меч», «Гон» - «Лунка»	1
	6	«Сарон ворсом» - «В царя», «Даровка» - лапта.	1
Лыжная подготовка	7	«Лазания и перелазания » «Ляськасьны» - « Борьба стоя».	1
	8	Полоса препятствий«Гырничонлэптасьны» - «Борьба сидя».	1
	9-10	Освоение различных способов передвижения на лыжах адаптированных к местным условиям.	2
Всего:			10
3 КЛАСС			
Подвижные/спортивные игры	1	«Корьяс» - «Олени», «Няньшом» - «Кислое тесто»	1
	2	«Чеччалом» - прыжки через ручей, «Куимчеч чалом» - тройные прыжки.	1
	3	«Кочлон куим чеччалом» - «Три заячьих прыжка». «Йэртчэм» - « Ведущий».	1
	4	Игра «Тымон» - салки, «Сарясьэм» - игра в шар.	1
	5	«Пола – мачон» - «Щит и меч», «Гон» - «Лунка»	1
	6	«Сарон ворсом» - «В царя», «Даровка» - лапта.	1
Лыжная подготовка	7	«Чунь – круккыскасьом» - «Перетягивание на согнутом пальце». «Лазания и перелазания »	1
	8	«Гырничонлэптасьны» - «Борьба сидя».	1
	9-10	Освоение различных способов передвижения на лыжах адаптированных к местным условиям.	2
Всего:			10
4 КЛАСС			
Подвижные/спортивные игры	1	Ворсём «корясскуталом» - игра ловля оленей	1
	2	Ворсём «гираяс шыбитны» - перебрасывание тяжестей	1
	3	Ордйысьём «кочлөн куимчеч чыштём» - соревнование «три заячьих прыжка»	1
	4	«чожкыйём» («етуедны еж») - переползание	1
	5	«мачонворсём» - игра в мяч	1
	6	«даддьончеччалом» - прыжки через нарты	1
Лыжная подготовка	7	«Лазания и перелазания »	1
	8	Полоса препятствий «Гырничонлэптасьны» - борьба сидя	1
	9-10	Освоение различных торможений, подъемов и способов передвижений на лыжах адаптированных к местным условиям.	2
Всего			10

IV. Критерии и нормы оценки знаний учащихся **Особенности оценки личностных результатов**

Объектом оценки личностных результатов являются сформированные у обучающихся универсальные учебные действия, включаемые в три основных блока:

-самоопределение - сформированность внутренней позиции учащегося - принятие и освоение новой социальной роли учащегося; становление основ российской гражданской идентичности личности как чувства гордости за свою Родину, народ, историю и осознание своей этнической принадлежности; развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения, видеть сильные и слабые стороны своей личности;

-смыслообразование - поиск и установление личностного смысла (т. е. «значения для себя») учения учащимися на основе устойчивой системы учебно-познавательных и социальных мотивов; понимания границ того, «что я знаю», и того, «что я не знаю», «незнания» и стремления к преодолению этого разрыва;

- морально-этическая ориентация - знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение на основе понимания их социальной необходимости; способность к моральной децентрации - учёту позиций, мотивов и интересов участников моральной дилеммы при её разрешении; развитие этических чувств - стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения.

Основное содержание оценки личностных результатов на уровне начального общего образования строится вокруг оценки:

-сформированности внутренней позиции учащегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении учащегося к образовательному учреждению;

-ориентации на содержательные моменты образовательного процесса - уроки, познание нового, овладение умениями и новыми компетенциями, характер учебного сотрудничества с учителем и одноклассниками - и ориентации на образец поведения «хорошего ученика» как пример для подражания;

-сформированности основ гражданской идентичности - чувства гордости за свою Родину, знания знаменательных для Отечества исторических событий; любви к своему краю, осознания своей национальности, уважения культуры и традиций народов России и мира; развития доверия и способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;

-сформированности самооценки, включая осознание своих возможностей в учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех;

-сформированности мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы, любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих способностей;

-знания моральных норм и сформированности морально-этических суждений, способности к решению моральных проблем на основе децентрации (координации различных точек зрения на решение моральной дилеммы); способности к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.

В планируемых результатах, описывающих эту группу, отсутствует блок «Выпускник научится», т.к. личностные результаты выпускников на уровне начального общего образования не подлежат итоговой оценке. При текущей оценке соблюдаются этические принципы охраны и защиты интересов детей, обеспечивается их психологическая безопасность.

Задача текущей оценки: оптимизация личностного развития обучающихся.

Компоненты текущей оценки:

-характеристика достижений и положительных качеств обучающегося;

-определение приоритетных задач и направлений личностного развития с учетом как достижений, так и психологических проблем развития ребенка; - система психолого-

педагогических рекомендаций, призванных обеспечить успешную реализацию задач начального общего образования.

Инструментарий для оценки личностных образовательных результатов включает: методики самооценки, методики выявления отношений, методики выявления структуры мотивации, морально-этические дилеммы.

Оценка уровня сформированности ряда личностных образовательных результатов, достижение которых отражает эффективность воспитательной и образовательной деятельности школы, проводится в форме неперсонифицированных процедур и не подлежит итоговой оценке.

Оценка метапредметных результатов

Оценка метапредметных результатов представляет собой оценку достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы, описанных в разделах «Регулятивные универсальные учебные действия», «Коммуникативные универсальные учебные действия», «Познавательные универсальные учебные действия» программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся на уровне начального общего образования, а также планируемых результатов, представленных во всех разделах подпрограммы «Чтение. Работа с текстом».

Объектом оценки метапредметных результатов является сформированность универсальных учебных действий. К ним относятся

- способность учащегося принимать и сохранять учебную цель и задачи; самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную; умение планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации и искать средства её осуществления; умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;

- умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников;

- умение использовать знаково-символические средства для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебно-познавательных и практических задач;

- способность к осуществлению логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установлению аналогий, отнесению к известным понятиям;

- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Достижение метапредметных результатов обеспечивается за счёт основных компонентов образовательного процесса - учебных предметов, представленных в обязательной части учебного плана.

Основное содержание оценки метапредметных результатов на уровне начального общего образования строится вокруг умения учиться.

Оценка метапредметных результатов проводится в ходе следующих процедур:

- в ходе итоговой оценки - проводится комплексная работа на метапредметной основе;

- в ходе текущей, тематической, промежуточной оценки - выполняется оценивание достижения УУД (в первую очередь коммуникативных и регулятивных), которые трудно или нецелесообразно проверять в ходе стандартизированной итоговой работы;

- мониторинга сформированности универсальных учебных действий: регулятивных, познавательных, коммуникативных.

Оценка регулятивных образовательных результатов проводится на основе комплекса диагностических методик.

Оценка предметных результатов

Достижение предметных результатов обеспечивается за счет основных учебных предметов. Поэтому объектом оценки предметных результатов является способность учащихся решать учебно-познавательные и учебнопрактические задачи.

Система предметных знаний — важнейшая составляющая предметных результатов. В ней можно выделить опорные знания (знания, усвоение которых принципиально необходимо для текущего и последующего успешного обучения) и знания, дополняющие, расширяющие или углубляющие опорную систему знаний, а также служащие пропедевтикой для последующего изучения курсов.

Составляющие предметных результатов

Опорные знания

-основополагающие элементы научного знания (как общенаучные, так и относящиеся к отдельным отраслям знания и культуры), лежащие в основе современной научной картины мира: ключевые теории, идеи, понятия, факты, методы;

Действия с предметным содержанием (или предметные действия)

-понятийный аппарат учебных предметов, освоение которого позволяет учителю и обучающимся эффективно продвигаться в изучении предмета. действия, которые присущи главным образом только конкретному предмету и овладение которыми необходимо для полноценного личностного развития или дальнейшего изучения предмета

При оценке предметных результатов в 1 классе исключается система балльного (отметочного) оценивания. Не допускается использование любой знаковой символики, заменяющей цифровую отметку. Оценка индивидуальных достижений обучающихся по предмету в 1 классе происходит на основе формирующего оценивания, которое позволяет сформировать сознательное отношение учеников к целям обучения и к самой учебной деятельности для развития контрольно-оценочной самостоятельности.

Оценка достижения предметных результатов во 2-4 классах ведётся как в ходе предварительного, текущего (тематического) и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. В учебном процессе оценка предметных результатов проводится с помощью диагностических работ (промежуточных и итоговых), направленных на определение уровня освоения предметного содержания обучающимися.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

«3»(удовлетворительно) - достаточный базовый уровень выполнения требований, предъявляемых к конкретной работе; не более 4-6 ошибок и недочетов по текущему материалу; не более 3-5 ошибок или не более 8 недочетов по пройденному учебному материалу; отдельные нарушения логики изложения материала; неполнота раскрытия опроса.

«4» (хорошо) – уровень выполнения требований выше базового: использование дополнительного материала, полнота и логичность раскрытия вопроса; самостоятельность суждений, отражение своего отношения к предмету обсуждения. Наличие 2-3 ошибок или 4-6 недочетов по текущему учебному материалу; не более 2 ошибок или 4 недочетов по пройденному материалу; незначительные нарушения логики изложения материала; использование нерациональных приемов решения учебной задачи; отдельные неточности в изложении материала.

«5» (отлично) – уровень выполнения требований высокий: отсутствие ошибок как по текущему, так и по предыдущему учебному материалу; не более 1 недочета; логичность и полнота изложения учебного материала; использование дополнительного материала, расширяющего или углубляющего содержание.

«2» (плохо) – уровень выполнения требований ниже базового: наличие более 6 ошибок или 10 недочетов по текущему материалу; более 5 ошибок или более 8 недочетов по пройденному материалу; нарушение логики; неполнота, нераскрытость обсуждаемого вопроса, отсутствие аргументации или ошибочность ее основных положений.

Нормативы сдачи Комплекса ГТО

I ступень 1 – 2 классы (6 – 8 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзо- вый значок	Сереб- ря-ный значок	Золо- той значок	Брон- зо-вый значок	Сереб- ря-ный значок	Золо- той значок
Обязательные испытания (тесты)							
1	Челночный бег 3x10м(сек)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30м (сек)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Смешанное передви- жение (1км)	Без учёта времени			Без учёта времени		
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4	Подтягивание из виса на высокой перекла- дине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5	Сгибание и разгиба- ние рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6	Наклон вперед из по- ложения стоя с пря-	Достать пол пальцами			Достать пол пальцами		

	мыми ногами на полу						
Испытания (тесты) по выбору							
7	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8	Бег на лыжах на 1км	8,15	7,45	8,00	9,30	9,10	8,20
	или на 2км	Без учёта времени			Без учёта времени		
	или кросс на 1км по пересеченной местности	Без учёта времени			Без учёта времени		
9	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	5	6	4	5	6

Нормативы II ступень 3 – 4 классы (9 – 10 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзо- вый значок	Сереб- ря-ный значок	Золо- той значок	Брон- зо-вый значок	Сереб- ря-ный значок	Золо- той значок
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 60 м (сек)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2	Бег на 1км	7,10	6,10	4,50	6,50	6,30	6,00
3	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	150
	или прыжок в длину с места толчком двумя	130	140	160	125	130	150

	ногами (см)						
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами		Достать пол руками		Достать пол пальцами	Достать пол руками
Испытания (тесты) по выбору							
7	Метание мяча весом 150г (м)	24	27	32	13	15	17
8	Бег на лыжах на 1км	8,15	7,45	6,45	8,40	8,20	7,30
	или на 2км	Без учёта времени			Без учёта времени		
	или кросс на 2 км по пересеченной местности	Без учёта времени			Без учёта времени		
9	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	6	7	5	6	7

V. Список литературы.

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
	<i>1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>	
	В.И. Лях, 1-4 класс	1
	<i>2. Печатные пособия</i>	
	Рабочие программы «Физическая культура» 1-4 классы. Предметная линия учебников В.И. Лях, М., «Просвещение», 2011, 64 с.;	1
	Рабочие программы «Физическая культура» к УМК В.И. Ляха, 1 класс, / сост. А.Ю. Патрикеев, - М., «ВАКО», 2014, 64 с.;	1
	Рабочие программы «Физическая культура» к УМК В.И. Ляха, 2 класс, / сост. А.Ю. Патрикеев, - М., «ВАКО», 2014, 64 с.;	1
	Рабочие программы «Физическая культура» к УМК В.И. Ляха, 3 класс, / сост. А.Ю. Патрикеев, - М., «ВАКО», 2014, 48 с.;	1
	Рабочие программы «Физическая культура» к УМК В.И. Ляха, 4 класс, / сост. А.Ю. Патрикеев, - М., «ВАКО», 2014, 56 с.;	1
	Рабочая программа «Физическая культура» 1-4 класс для спец.мед. групп. К.Р. Мамедов, Волгоград, «Учитель», 2015, 170 с.	1
	«Растим здорового ребенка. Новые стандарты», под редакцией Е.А. Бабенкова, Т. М. Параничева, М., УЦ «Перспектива», 2011, 160 с.	1
	«Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры в 1-11 классах», А.Ю. Патрикеев, Волгоград, «Учитель», 2014 г., 137 с.	1

Электронный адрес	Название сайта
http://www.beluno.ru :	Департамент образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области
http://ipkps.bsu.edu.ru/ :	Белгородский региональный институт ПКППС
http://www.apkro.ru :	Академия повышения квалификации работников образования
http://www.school.edu.ru :	Федеральный российский общеобразовательный портал
http://www.edu.ru :	Федеральный портал «Российское образование»
http://www.km.ru :	Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»
http://www.uroki.ru :	Образовательный портал «Учеба»
http://www.uroki.net/docfizcult.htm	сайт «УРОКИ. NET» (уроки для учителей)
http://www.courier.com.ru :	Электронный журнал «Курьер образования»
http://www.vestnik.edu.ru :	Электронный журнал «Вестник образования»
http://www.1september.ru :	Издательский дом «1 сентября»
http://www.sovsportizdat.ru/ :	Издательский дом «Советский спорт»
http://teacher.fio.ru :	Федерация Интернет образования
http://www.russiatourism.ru/	Федеральное агентство по туризму (Росстуризм)

http://www.sportsovet.ru/news.html	Совет при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта, спорта высших достижений, подготовке и проведению XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в г. Сочи, XXVII Всемирной летней Универсиады 2013 года в г. Казани, чемпионата мира по футболу 2018 года
http://lib.sportedu.ru :	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/ :	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/ :	Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
http://www.mifkis.ru/ :	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru/ :	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.fizkulturavshkole.ru/	сайт «Физическая культура в школе»