Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа «Кадет» № 95 имени Героя Российской Федерации Золотухина Е.В.» городского округа Самара

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
(протокол № 1
от 30.08.2016 г.
Пред.МО Тодгориал

« 3*G*»

УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ Школы «Кадет» № 95 г.о.Самара О.В.Бурмистрова

Рабочая программа

Наименование учебного предмета Физическая культура

Класс 1-4

Уровень общего образования начальное Учитель Ефимова Л.А., Казаков А.А.

Срок реализации программы 2013-2019

Количество часов по учебному плану: 102

всего 102 час. в год; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе рабочей программы В.И. Лях Физическая культура 1-4 классы «Просвещение», 2013 г.

Учебник В.И. Лях Физическая культура 1-4 классы. М.: Просвещение, 2015

Рабочую программу составили <u>Методическое объединение учителей</u> физической культуры

1. Содержание учебного предмета.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы. Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм. Раздел кроссовая подготовка заменен на лыжную подготовку. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время в процессе уроков. Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного времени, занятий внеурочной деятельности; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

Естественные основы знаний. Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с элементами акробатики (строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Лыжная подготовка. Правила и организация проведения занятий по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Подготовка мест занятий.

Общеразвивающие упражнения по базовым видам внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Критерии и нормы оценки знаний учащихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба), необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

2.Планируемые результаты

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных

способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств, показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (таб. 1);
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия 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, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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 изменяющихся, вариативных условиях.

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№	Контрольное	Возрас	Уровень						
π/	упражнение	т, лет	Мальчики			Девочки			
П	(тест)		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	
1	Бег 30 м, с	7	7,5	7,3-6,2	5,6	7,6	7,5-6,4	5,8	
	·	8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6	
		9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3	
		10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2	
2	Челночный	7	11,2	10,8-10,3	9,9	11,7	11,3-10,6	10,2	
	бег (3 х 10м),	8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7	
	c	9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3	
		10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1	

3	Прыжки в	7	100	115-135	155	90	110-130	150
	длину с	8	110	125-145	165	100	125-140	155
	места, см	9	120	130-150	175	100	135-150	160
		10	130	140-160	185	120	140-155	170
4	6 – минутный	7	700	730-900	1100	500	600-800	900
	бег, м	8	750	800-950	1150	550	650-850	950
	,	9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
		10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5	Наклон	7	1	3-5	9	2	6-9	11,5
	вперед из	8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
	положения	9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
	сидя, см	10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6	Подтягивание	7	1	2-3	4	2	4-8	12
	на высокой	8	1	2-3	4	3	6-10	14
	перекладине	9	1	3-4	5	3	7-11	16
	(мальчики),	10	1	3-4	5	4	8-13	18
	на низкой							
	перекладине							
	(девочки)							

3. Тематическое планирование

Согласно базисному учебному плану основного общего образования всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч., из них в 1 классе 99 ч (3ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 во 2, 3, 4 классах (3ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количес			
		Класс			
			2	3	4
1	Базовая часть	77	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	19	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	20	21	21	21
2	Вариативная часть	22	24	24	24
2.1	Подвижные игры (с элементами спортивной	22	24	24	24
	игры)	<i>22</i>	<i>∠</i> ¬	27	27
	Итого	99	102	102	102