

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе требований к результатам освоения ООП НОО учреждения, программы формирования УУД.

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

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся на уровне начального общего образования основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных

задач:

- формирование общих представлений о физической культуре её значение в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- 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;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к своим товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

2. Общая характеристика учебного предмета.

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 удлиненных переменах и в группах продленного 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.

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».

3. Место учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть учебного плана учреждения. Согласно учебному плану начального общего образования на изучение предмета отводится 414 часов: в 1 классе – 99 ч (3 часа в неделю, 33 учебные недели), во 2 классе, в 3 классе, в 4 классе по 105 ч. (3 часа в неделю, 35 учебных недели).

4. Ценностные ориентиры содержания предмета.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся на уровне начального общего образования укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

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;
- 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.

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;
- 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.

Результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты изучения курса «Физическая культура»:

1. Осознавать свою гражданскую и национальную принадлежность, проявлять чувство сопричастности с жизнью своего народа и Родины.
2. Адекватно определять задачи саморазвития, решение которых необходимо для реализации требований роли «хороший ученик».
3. Понимать цели учения и личную ответственность за результаты.
4. Ценить семейные отношения, традиции своего народа.
5. Регулировать свое поведение в соответствии с моральными нормами и этическими требованиями.
6. Выполнять основные правила бережного отношения к природе, правила здорового образа.
7. Проявлять первоначальные навыки коллективной работы, в том числе при разработке учебных проектов.

8. Проявлять эстетическое чувство на основе знакомства с художественной культурой.
9. Осуществлять учебную и внеурочную деятельность в различных формах (в классе, группе, паре, разновозрастных группах, индивидуально) под руководством учителя.

Метапредметные результаты изучения курса «Физическая культура»:*Регулятивные:*

1. С помощью учителя формулировать задание: определять его цель, планировать свои действия для реализации задач, прогнозировать результаты, осмысленно выбирать способы действий, корректировать работу по ходу выполнения.
2. Осуществлять итоговый и пошаговый контроль результатов, вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
3. Оценивать результаты собственной деятельности, объяснять по каким критериям проводилась оценка на уровне адекватной ретроспективной оценки.
4. Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные:

1. Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.
2. Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.
3. Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
4. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.
5. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
6. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.
7. Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движении и передвижении человека.
8. Понимать значение здоровья как одного из условий саморазвития и самореализации человека.
9. Поиск и выделение необходимой информации.
10. Определять круг своего незнания, осуществлять выбор заданий под определённую задачу.
11. Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.

Коммуникативные:

1. Формулировать собственное мнение и позицию; задавать вопросы, уточняя непонятое в высказывании собеседника, отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета.
2. Критично относиться к своему мнению.
3. Владеть диалоговой формой речи.
4. Участвовать в работе группы: распределять обязанности, планировать свою часть работы; задавать вопросы, уточняя план действий; выполнять свою часть обязанностей, учитывая общий план действий и конечную цель; осуществлять самоконтроль, взаимоконтроль и взаимопомощь; договариваться и приходить к общему решению.
5. Читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное.

6. Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.
7. Аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений.

Предметные результаты изучения курса «Физическая культура»:

В результате обучения выпускники начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности.

Выпускники освоят простейшие навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно - оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, подвижных игр в помещении и на открытом воздухе. Они узнают о положительном влиянии

занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Выпускники научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения.

Они приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения.

Выпускники будут демонстрировать прирост показателей развития основных физических качеств. Они освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол. В процессе игровой и соревновательной деятельности они будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

6.Содержание учебного предмета.

Раздел	Количество часов	Краткое содержание
Знания о физической культуре	В процессе урока	Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Жизненно важные способы передвижения человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря. Знания о ЗОЖ. Правильная осанка. Способы и методы ее формирования
Легкая атлетика	21	Т. Б на уроке. Бег коротким, средним и длинным шагом. Бег из разных исходных положений Понятие «короткая дистанция». Бег на скорость Высокий старт с последующим ускорением, Челночный бег 3х10м. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Прыжки по разметкам. Многоскоки. Равномерный, медленный бег до 4 мин. Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки» Челночный бег 3х10 м Бег 1000 м. З.У. Метание мяча в вертикальную цель. Бег с ускорением (30 м, 60

		<p>м). Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами. Броски большого мяча (1кг.) Бег эстафетной палочкой на дальность разными способами. Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Метание.</p>
Гимнастика с основами акробатики	16	<p>Строевые упражнения. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Висы. Лазание по и перелезание. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Подвижные игры. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Прыжки с поворотом на 180°.</p>
Лыжная подготовка	12	<p>Лыжные ходы. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей.</p>
– подвижные игры на основе баскетбола – подвижные игры на основе мини-футбола -сюжетные	52	<p>Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры. Сюжетные игры. Игра в мини – футбол Игра в «мини – баскетбол»</p>
Подготовка и проведение соревнований мероприятий	4	<p>Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре</p>

Работа с учебниками по «Физической культуре»

Большая часть учебного времени отводится практическим занятиям по физической культуре. Это правильно: на уроках физической культуры ребёнок должен двигаться, а не сидеть за партой и читать учебник.

Поэтому авторы не стали загружать страницы учебника большим объёмом текста, сложными знаниями. Авторский замысел предполагает самостоятельное решение учителя в работе с учебником: порядок изучения тем, объём изучаемого материала, способ его

подачи. Авторы хотели, чтобы ребёнку было интересно, чтобы он смог закрепить знания, полученные на уроках физической культуры. Поэтому вопросы и проблемные ситуации должны стать предметом обсуждения, совместного действия с родителями в семье (прогулки, походы, игры). Задача взрослых сделать так, чтобы урок физической культуры стал интересным и помог открыть ребёнку удивительный и прекрасный мир движения, который стал бы неотъемлемой частью его жизни.

Учебники «Физическая культура» состоят из двух книг и четырёх частей. Книга первая, часть 1 – «Школьник и физкультура» (12 тем и приложение) – посвящена не просто знакомству ученика с образовательной областью «Физическая культура», но и подводит ребенка к выводу, что двигательная деятельность занимает очень важное место в жизни школьника. С помощью рисунков и вопросов к ним ребёнок, рассуждая, самостоятельно находит ответы на вопросы: «Зачем нужно двигаться?» (с. 8), «Зачем нужен режим дня?» (с. 12), «Как выполнять зарядку и физкультминутки?» (с. 14-17). В первой части учебника предлагается провести в классе соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья», а также выполнить вместе с близкими проект «Спортивный фотоальбом». Выполняя этот проект, ребёнок знако-мится с видами спорта, которыми увлекаются члены его семьи.

Книга первая, часть 2 – «Как стать чемпионом» (13 тем и приложение) – посвящена знакомству учеников с основными физическими качествами человека и основными видами движений. В рамках проблемного обучения ученикам предлагается чёткий план работы, алгоритм, с помощью которого он сможет самостоятельно познакомиться с физическими качествами человека и с видами движений, ответить на вопросы «Зачем они необходимы человеку?» и «Как их развить?». Во второй части учебника детям также предлагается занимательный материал, помеченный заголовком «Для любознательных», который помогает расширению кругозора и формированию у ребёнка целостной картины мира. Для взаимодействия ребёнка с родителями предлагается проект «Я и мой папа (моя мама) – чемпионы!».

Книга вторая, часть 3 – «Ты и спорт» (13 тем и приложение) – посвящена истории развития физической культуры и спорта, показывает тесную связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. С помощью проблемных ситуаций, созданных в учебнике, ребенок отвечает на вопросы: «Как появились физические упражнения?», «Каким должен быть защитник Родины?», «Откуда появились Олимпийские игры?» и др. Знакомясь с историей физической культуры и спорта нашей страны, ребёнок узнает, что такое ГТО и ДОСААФ, какую роль они сыграли в истории государства и почему достижения спортсменов – это гордость страны. Знакомясь с видами спорта и спортивными играми, дети узнают, в чём их отличие. Несколько тем под общим названием «Путешествуя, играем» не просто знакомят детей с играми народов мира и России, но и выстраивают тесную связь с большим разделом предметной области «Окружающий мир». Для совместной работы ребёнка и семьи в третьей части предлагаются два проекта «Спортивное генеалогическое древо моей семьи» и «Во что играли наши бабушки».

Книга вторая, часть 4 – «Я – сам (Как быть здоровым)» (12 тем и приложение) – посвящена самостоятельной деятельности и контролю за физическим развитием, физической подготовленностью и основам формирования здорового образа жизни. Этот практический раздел тесно связан с освоением знаний и способов двигательной деятельности. В данном разделе школьники учатся элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах. Многие темы 4-й части связаны и с формированием основ здорового образа жизни: «Как укрепить органы дыхания?», «Зачем

нужно закаляться?», «Зачем нужны полезные привычки?», «Как оборудовать дома спортивный уголок?», «Зачем соблюдать правила в игре?», «Как собраться в поход?»).

Авторский замысел предполагает самостоятельное решение учителя в работе с учебником: порядок изучения тем, объём изучаемого материала, способ его подачи. Нам хотелось, чтобы ребёнку было интересно, чтобы он смог закрепить знания, полученные на уроках физической культуры. Поэтому вопросы и проблемные ситуации должны стать предметом обсуждения, совместного действия с родителями в семье (прогулки, походы, игры).

Задача взрослых сделать так, чтобы урок физической культуры стал интересным и помог открыть ребёнку удивительный и прекрасный мир движения, который стал бы неотъемлемой частью жизни ребёнка.

7. Тематическое планирование.

Разделы программы	1-й класс	2-й класс	3-й класс	4-й класс
Знания о физической культуре 12				
Способы физкультурной деятельности – 12 ч.				
Физическое совершенствование –	61 ч.	71 ч.	71 ч.	71 ч.
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
2. Спортивно-оздоровительная деятельность –				
– гимнастика с основами акробатики	16 ч.	16 ч.	16 ч.	16 ч.
– лёгкая атлетика.	14 ч.	21 ч.	21 ч.	21 ч.
– лыжные гонки	12 ч.	12 ч.	12 ч.	12 ч.
– подвижные и спортивные игры –	17 ч.	52 ч.	50 ч.	50 ч.
3. Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	10 ч.	4 ч.	6 ч.	6 ч.
Итого: 414 ч.	99 ч.	105 ч.	105 ч.	105 ч.

8. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

1. Егоров Б.Б., Персадина Ю.Е. Физическая культура. 1-4 классы, 2014г.

Спортивный инвентарь

Маты.

Мячи баскетбольные, мячи волейбольные, футбольный мяч, мячи для метания.

Обручи, скакалки.

Оборудование летней спортивной площадки (беговые дорожки, турник).