

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа г. Бирюча»

СОГЛАСОВАНА
Руководитель МО
 Овчарова Т. В.
Протокол № 6
от «24» июня 2014 г.

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора
МБОУ СОШ г. Бирюча
 Якубенко Н. Н.
«25» июня 2014 г.



РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического
совета
Протокол № 1
от «28» августа 2014 г.

**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
уровень начального общего образования
(1-4 классы)**

I. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета "Физическая культура" для 1-4 классов разработана на основе авторской программы В.Н.Шаулина "Физическая культура" (Программы начального общего образования. Система Л.В.Занкова. - 2-е изд., испр. и доп. /Сост.Н.В.Нечаева, С.В.Сабина. Ч.2.- Самара: Изд. дом "Фёдоров" 2012.-40с.), утверждённой МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Программа определяет инвариантную (обязательную) и вариативную части учебного предмета, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчета 3 часов в неделю в 1 классе 99 часов, во 2-4 классах 102 часа в год.

Учебный предмет «Физическая культура» (авторы В.Н. Шаулин и др.) разработан на основе концепции системы развивающего обучения Л.В. Занкова и в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования.

Целью рабочей программы по физической культуре является формирование у школьников установки на здоровый образ жизни, овладение основами физической культуры.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- Овладение умениями формировать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- Формирование навыков рациональной самоорганизации, умение наблюдать за своим физическим состоянием и показателями здоровья, контролировать физическую нагрузку;
- Развитие двигательных способностей учащихся, основных физических качеств.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника:

В.Н. Шаулин и др. Физическая культура. 1 – 4 класс. Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров», 2011.

Формой организации учебного процесса являются уроки учебной и практической направленности.

Преобладающей формой текущего контроля знаний, умений, навыков являются зачётные занятия (оценка уровня физической подготовки учащихся).

II. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

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.

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

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

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

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

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

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

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

III. Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Примерный учебный план образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих основную образовательную программу начального общего образования, рассчитан на 34 недели в год и предусматривает обязательное изучение предмета «Физическая культура» на этапе начального общего образования в объёме 405 ч. В том числе: в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102ч, в 4 классе — 102 ч,

В соответствии с письмом Департамента образования Белгородской области от 21.02.2014г. № 9-06/1086-НМ «О промежуточной аттестации обучающихся общеобразовательных учреждений», календарным учебным графиком МБОУ «СОШ г. Бирюча», с целью высвобождения учебного времени для проведения аттестационных испытаний за рамками четвёртой четверти без изменения продолжительности учебного года предусмотрено 33 учебные

недели во 2-4 классах, поэтому сокращены часы, отводимые на повторение в конце учебного года во 2-4 классах. В результате количество часов, отводимых на изучение предмета «Физическая культура» во 2 классе-99 часов, в 3 классе-99 часов, в 4 классе-99 часов.

Третий час был введен приказом Минобрнауки от 30.08.2010г. №889 с целью увеличения двигательной активности и развития физических качеств учащихся, внедрения современных систем физического воспитания. Поэтому, в рабочую программу были внесены следующие изменения: каждый 3-й урок – урок соревнования, урок игра.

Теоретический материал, предлагаемый авторами программы, на который отводится 25 часов, реализуется в течение всего учебного курса и органично вписывается в один из этапов урока.

Авторы программы на раздел «плавание» отводят 33 часа, но т.к. школа не имеет материально-технического обеспечения данного раздела, то часы добавлены в следующие разделы: 24 часа - подвижные игры и 9 часов - лыжная подготовка .

Вариант тематического планирования 3 часа в неделю, всего 405 часов

Теоретический материал. Знания о физической культуре	25 ч	Практический материал. Физическое совершенствование	380 ч
Понятия о физической культуре	4 ч	Физкультурно – оздоровительная деятельность	23 ч
Основные способы передвижения, требования к местам занятий	4 ч	Спортивно – оздоровительная деятельность	357 ч
Элементарные знания о строении человеческого тела	4 ч	<i>в том числе:</i> - легкая атлетика	75 ч
Правила оказания первой помощи	4 ч	- гимнастика с основами акробатики	96 ч
Профилактика травматизма	4 ч	- лыжная подготовка	72 ч +9 ч
Представления о физических качествах	2 ч	- плавание - подвижные игры	(33 ч) 81 ч+24 ч
Общеразвивающие упражнения	3 ч		

Исходя из учебного плана образовательного учреждения, с учётом психолого-педагогических условий и материально-технического обеспечения считаю целесообразным распределить содержание программы в 1 классе следующим образом:

Теоретический материал. Знания о физической культуре	4ч	Практический материал. Физическое совершенствование	95 ч
Понятия о физической культуре	1 ч	Физкультурно – оздоровительная деятельность	5 ч
Основные способы передвижения, требования к местам занятий	1 ч	Спортивно – оздоровительная деятельность	87 ч
Элементарные знания о строении человеческого тела	1 ч	<i>в том числе:</i> - легкая атлетика	17 ч
Правила оказания первой помощи	1 ч	- гимнастика с основами акробатики	24 ч

Профилактика травматизма	1 ч	- лыжная подготовка	18 ч
Представления о физических качествах	1 ч	- плавание - подвижные игры	28 ч
Общеразвивающие упражнения	1 ч		

Исходя из учебного плана образовательного учреждения, с учётом психолого-педагогических условий и материально-технического обеспечения считаю целесообразным распределить содержание программы во 2 и 3 классе следующим образом:

Теоретический материал. Знания о физической культуре	7 ч	Практический материал. Физическое совершенствование	95 ч
Понятия о физической культуре	1 ч	Физкультурно – оздоровительная деятельность	6 ч
Основные способы передвижения, требования к местам занятий	1 ч	Спортивно – оздоровительная деятельность	90 ч
Элементарные знания о строении человеческого тела	1 ч	<i>в том числе:</i> - легкая атлетика	17 ч
Правила оказания первой помощи	1 ч	- гимнастика с основами акробатики	24 ч
Профилактика травматизма	1 ч	- лыжная подготовка	21 ч
Представления о физических качествах	1 ч	- плавание - подвижные игры	26 ч
Общеразвивающие упражнения	1 ч		

Исходя из учебного плана образовательного учреждения, с учётом психолого-педагогических условий и материально-технического обеспечения считаю целесообразным распределить содержание программы в 4 классе следующим образом:

Теоретический материал. Знания о физической культуре	7 ч	Практический материал. Физическое совершенствование	95ч
Понятия о физической культуре	1 ч	Физкультурно – оздоровительная деятельность	6 ч
Основные способы передвижения, требования к местам занятий	1 ч	Спортивно – оздоровительная деятельность	90ч
Элементарные знания о строении человеческого тела	1 ч	<i>в том числе:</i> - легкая атлетика	17 ч
Правила оказания первой помощи	1 ч	- гимнастика с основами акробатики	24 ч
Профилактика травматизма	1 ч	- лыжная подготовка	21 ч
Представления о физических качествах	1 ч	- плавание - подвижные игры	26 ч
Общеразвивающие упражнения	1 ч		

IV. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Физическая культура»

Содержательная линия учебника соотносится с основными направлениями системной работы по формированию здорового и безопасного образа жизни обучающихся на ступени начального общего образования:

- создание здоровьесберегающей инфраструктуры;
- рациональная организация учебной и внеучебной деятельности младших школьников;
- эффективная организация физкультурно – оздоровительной работы;
- реализация дополнительных образовательных программ;
- просветительская работа с родителями.

Особое внимание в учебном предмете «Физическая культура» уделяется формированию позитивного и осознанного отношения к спорту и физической культуре в жизни ребенка.

Рабочая программа отвечает требованиям ФГОС НОО, ООП НОО ОУ: создание условий для самостоятельного осознанного выбора каждой личностью своей стратегии поведения, способа существования, направлений самореализации и самосовершенствования в контексте человеческой культуры, обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребенка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Особенности преподавания предмета «Физическая культура» определяются его специфическим содержанием, которое включает в себя: обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными знаниями о физической культуре и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях и сохранении здоровья.

Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион) и региональными климатическими условиями.

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

V. Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

По окончании изучения курса "Физическая культура" в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы:

- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ, историю через знакомство с современными Олимпийскими играми и спортивными традициями, представление о героях спортсменах;
- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к занятиям физкультурой, к школе;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- эстетические идеалы, чувство прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта; умение видеть красоту,
- первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
- установка на здоровый образ жизни;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- понимания значения физической культуры в жизни человека;
- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;
- представления об организации мест для занятий физическими упражнениями и использовании приемов самообороны;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;
- адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
- осознания элементов здоровья, готовности следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающегося в оказании помощи и страховке при выполнении упражнений.

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу, в т.ч. задачи урока и задачи по освоению двигательных действий;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно - оздоровительной деятельности;
- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств, указанную учителем, в учебном процессе;
- принимать и учитывать выделенные учителем ориентиры в повторении ранее изученных движений и изучении нового материала;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно - оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действия, учитывая характер сделанных ошибок;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Обучающийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;
- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме, представленной учителем;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные цифровые ресурсы),
- в открытом информационном пространстве, в т.ч. контролируемом пространстве
- Интернета;
- использовать знаково-символические средства, в т.ч. модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;

- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно – оздоровительной деятельности;
- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
- устанавливать причинно - следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме,
- используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами для решения задач в процессе подвижных игр;
- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно - следственных связей;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия и действий партнера;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- контролировать действия партнера во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;

- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях;
- при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;
- аргументировать свою позицию и согласовывать ее с позициями партнеров по команде при выработке общей тактики игры;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций партнеров и соперников;
- последовательно, точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать роль 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;
- выявлять связь занятий физической культуры с трудовой деятельностью.

Обучающийся научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь (дневник наблюдений) по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений;

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

- выполнять простейшие приемы оказания помощи при травмах и ушибах.

Способы физической культуры

Обучающийся научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь (дневник наблюдений) по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений;

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

- выполнять простейшие приемы оказания помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;

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

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

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

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

VI. Содержание учебного предмета «Физическая культура» 1 -4 класс

Знания о физической культуре (теоретический материал)

Понятие о физической культуре

Определения: физическая культура; спорт (спортсмен); Олимпийские игры; виды спорта (командные, индивидуальные).

История физической культуры и спорта (возникновение и развитие).

Современные Олимпийские игры. Формы занятий физическими упражнениями: урочные формы (уроки, тренировочные занятия); внеурочные формы (самостоятельные занятия), малые формы

(утренняя гимнастика). Спортивная форма одежда и обувь для теплой и для холодной погоды.

Формы занятий. Подготовительная часть занятия разминка. Основные правила зарядки. Режим дня.

Основные способы передвижения, требования к местам занятий

Бег. Стадион, правила бега по дорожкам, дыхание. Техника выполнения бега.

Прыжки. Сектор для прыжков, яма с песком, гимнастические маты, место для приземления. Виды и разновидности прыжков. Общая и специальная разминка для прыжков. Фазы прыжков: подготовительная, отталкивание, полет, приземление.

Метание. Основные характеристики.

Упражнения с мячами. Игры с мячом.

Гимнастические упражнения. Правила безопасности, организация места выполнения упражнений. Гимнастические элементы (кувырки, стойки, мост). Упражнения в лазании: канат, гимнастическая стенка.

Закрепление снарядов.

Лазание. Общие правила лазания.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах, подъемы, спуски, торможение. Выбор лыж и палок. Правила переноса лыж. Правила организации лыжных прогулок.

Элементарные знания о строении человеческого тела

Скелет человека. Суставы. Части рук

и ног. Мышцы. Работа различных мышц. Осанка. Техника проверки осанки. Упражнения для формирования правильной осанки. Внутренние органы человека. Кровеносная система. Дыхательная система. Пищеварительная система. Мозг и нервная система. Головной мозг.

Центральная нервная система. Правила сохранения здоровой нервной системы.

Правила оказания первой помощи

При растяжении связок и ушибах; при вывихах; при переломах; при кровотечении; при сотрясении мозга.

Профилактика травматизма

Правила безопасности при метании.

Правила безопасности игры с мячом.

Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение страховки.

Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Представления о физических качествах

Понятия о физических качествах. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Определение уровня развития физических качеств. Тест на силу мышц рук и ног. Тест для определения выносливости. Тест для определения гибкости.

Самоконтроль

Определение нагрузки. Определение пульса.

Общеразвивающие упражнения

Движения руками. Основные положения рук. Движения руками в локтевых суставах (сгибания, разгибания, круговые движения, повороты).

Движения ногами. Движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах.

Основные положения: приседы, выпады вперед, в стороны.

Движения туловищем. Наклоны, повороты.

Прыжки: со взмахом руками; из глубокого приседа; с чередованием положений ног (врозь, вместе).

Физическое совершенствование (практический материал)

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Общеразвивающие упражнения для рук.

Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для ног.

Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для туловища. Наклоны с мячом в разные стороны.

Упражнения для подготовки к бегу. Круговые движения коленей. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега.

Упражнения для подготовки к прыжкам. Круговые движения в суставах.

Приседания. Махи. Многоскоки. Упражнения для подготовки к метаниям. Круговые движения руками (кистями, в локтевых суставах и т.д.). Отведение рук.

Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой. Круговые движения ногами и руками. Разновидности ходьбы. Выпады.

Махи. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для мышц туловища.

Упражнения для подготовки к занятиям с мячом. Упражнения для кистей рук.

Спортивно - оздоровительная деятельность

Легкая атлетика

Бег. Общие правила для всех видов бега.

Прыжок в длину с места. Определение результатов. Техника выполнения прыжка по фазам. Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в глубину. Техника выполнения прыжка.

Метание. Способы метания. Подводящие упражнения. Метание в цель. Метание на дальность. Метание набивного мяча: двумя руками из - за головы; от груди; двумя руками снизу вертикально вверх.

Упражнения с мячами. Подбрасывание и ловля мяча. Подбрасывание и ловля мяча с выполнением упражнений во время полета мяча.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения перекаты. Разновидности перекатов: группировка в положении лежа; группировка в приседе; перекат назад в группировке; перекат в сторону в группировке; перекат назад перекатом вперед упор присев.

Кувырки. Разновидности кувырков: кувырок вперед; кувырок в сторону (перекат); кувырок назад.

Акробатические упражнения стойки на лопатках. Разновидности стоек: стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой; стойка на лопатках вертикально.

Упражнения на гимнастическом бревне.

Разновидности ходьбы. Перешагивания.

Равновесие. Приседы. Повороты.

Лазание по канату. Техника выполнения. Подводящие упражнения.

Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения.

Лыжные гонки (для снежных регионов России и при наличии материально - технической базы).

Лыжная подготовка. Ходьба ступающим шагом без палок. Ходьба скользящим шагом без палок. Попеременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой». Подъем «лесенкой». Спуск. Торможение «плугом».

Подвижные игры

Ловишка с ленточками(игра с бегом), Удочка (игра с прыжками), Кто дальше (игра с метанием), Хитрая лиса.

VII. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре 25 часов		
<i>Понятия о физической культуре 4 часа</i>		
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	Понятие о физической культуре	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми
Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека	Основные способы передвижения человека.	Выявлять различия в основных способах передвижения человека
Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	Профилактика травматизма	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
<i>Из истории физической культуры (в течении урока)</i>		
История развития физической культуры. Первые соревнования.	Первые соревнования. Зарождение Олимпийских игр. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII–XIX вв.	Пересказывать тексты по истории физической культуры
Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью		Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека
Представления о физических качествах-2 ч.		
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие основных физических качеств	Представление о физических упражнениях	Различать упражнения по направленности на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости
Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия	Представление о физических качествах	Характеризовать показатели физического развития
Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств	Общее представление о физическом развитии человека. Общее представление о физической подготовке	Характеризовать показатели физической подготовленности
Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений	Понятие «физическая нагрузка». Правила контроля нагрузки по частоте сердечных сокращений	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений
Способы физкультурной деятельности -19 часов		

Самостоятельные занятия		
Составление режима дня	Режим дня и его планирование	Составлять индивидуальный режим дня
Профилактика травматизма. Правила оказания первой помощи. Элементарные знания о строении человеческого тела. Правила оказания первой помощи	Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Знать элементарные знания о строении человеческого тела. Знать основные правила оказания первой помощи.
	Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств
	Измерение частоты сердечных сокращений	Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений
Самостоятельные игры и развлечения 3 часа		
Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах	Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
Физическое совершенствование (в процессе урока)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность - 23 часа		
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки	Оздоровительные формы занятий	Осваивать универсальное умение самостоятельного выполнения упражнения в оздоровительных формах занятий
Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Развитие физических качеств	Моделировать физическую нагрузку для развития основных физических качеств. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств
Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз	Профилактика утомления	Осваивать навык самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз
Спортивно-оздоровительная деятельность- 357 часов		
Гимнастика с основами акробатики - 96 ч		

<p>Организирующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p>	<p>Движения и передвижения строем</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»</p>
<p>Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост</p>	<p>Акробатика</p>	<p>Осваивать технику разучиваемых акробатических упражнений</p>
<p>Акробатические комбинации, например: 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</p>	<p>Акробатика</p>	<p>Осваивать технику выполнения акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие различных физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять силу, координацию движений и выносливость при выполнении акробатических упражнений и комбинаций</p>
<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи Гимнастическая комбинация, например: из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись.</p>	<p>Снарядная акробатика</p>	<p>Осваивать технику выполнения гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять силу, координацию движений и выносливость при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений</p>

<p>Гимнастические упражнения прикладного характера: 1) передвижение по гимнастической стенке; 2) преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; 3) передвижение по наклонной гимнастической скамейке</p>	<p>Прикладная гимнастика</p>	<p>Описывать технику выполнения гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику выполнения физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять силу и координацию движений при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
<p>Легкая атлетика 75 часов</p>		
<p>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</p>	<p>Беговая подготовка</p>	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координации движений при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений</p>
<p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой</p>	<p>Прыжковая подготовка</p>	<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p>

		Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координацию движений при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений
Броски большого мяча на дальность разными способами	Броски большого мяча	Описывать технику выполнения бросков большого набивного мяча. Осваивать технику выполнения бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять силу, быстроту и координацию движений при выполнении бросков большого мяча
Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность	Метание малого мяча	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять силу, быстроту и координацию движений при метании малого мяча
<i>Лыжная подготовка -81 час</i>		
Передвижение на лыжах разными способами	Лыжная подготовка	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальное умение контроля скорости передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой
Повороты, спуски, подъемы, торможения	Технические действия на лыжах	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию движений при выполнении поворотов, спусков и подъемов
<i>Подвижные и спортивные игры -105 часов</i>		
На материале гимнастики с основами акробатики: игро-	Подвижные игры	Осваивать универсальное умение самостоятельной организации и прове-

<p>вые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на развитие внимания, силы, ловкости и координации движений</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на развитие координации движений, выносливости и быстроты</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; выполнение упражнений на выносливость и координацию движений</p>		<p>дения подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий деятельности и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальное умение управления эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p>
<p>На материале спортивных игр:</p> <p><i>футбол:</i> удар по неподвижно лежащему и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола;</p> <p><i>баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола;</p> <p><i>волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола</p>	<p>Спортивные игры</p>	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности</p>
<p>Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта</p>	<p>Общефизическая подготовка</p>	<p>Осваивать умение выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества</p>

VIII Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Дидактическое описание	% оснащенности
БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)			
1.	Концепция и программы для начальных классов. В 2 ч.	Входит в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинетов начальных классов	100
2.	Примерная программа начального общего образования по физической культуре	Входит в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинетов начальных классов	100
3.	Авторская программа по физической культуре	Входит в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинетов начальных классов	100
4.	Учебник по физической культуре для 1-4 классов	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных министерством образования и науки Российской Федерации.	100
5.	Научная, научно-популярная, историческая литература	Необходимы для подготовки докладов, сообщений, рефератов, творческих работ и должны содержаться в фондах библиотеки образовательного учреждения.	100
6.	Справочные пособия (энциклопедии, наглядные пособия и т.п.)	Необходимы для подготовки докладов, сообщений, рефератов, творческих работ и должны содержаться в фондах библиотеки образовательного учреждения.	100
7.	Методические пособия для учителя	Входит в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинетов начальных классов	100
ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫЕ СРЕДСТВА			
8.	Мультимедийные обучающие программы и электронные учебные издания по основным разделам курса физическая культура	Предоставляют техническую возможность построения системы текущего и итогового контроля уровня подготовки учащихся (в том числе, в форме тестового контроля).	100

9.	<p>Перечень сайтов</p> <p>http://nsportal.ru/user/6080/page/fgos-vtorogo-pokoleniya-nachalnoe-obshchee-obrazovanie</p> <p>ФГОС второго поколения: Начальное общее образование</p> <p>http://www.prosv.ru - сайт издательства «Просвещение» (рубрика «Начальная школа»)</p> <p>http://www.drofa.ru - сайт издательства Дрофа (рубрика «Начальная школа»)</p> <p>http://www.legion.ru – сайт издательства «Легион»</p> <p>http://www.intellectcentre.ru – сайт издательства «Интеллект-Центр» (учебно-тренировочные материалы, демонстрационные версии, банк тренировочных заданий с ответами, методические рекомендации и образцы решений)</p> <p>http://center.fio.ru/som/ - сетевое объединение методистов (методические материалы по предметам)</p> <p>http://teacher.fio.ru/ - каталог всевозможных учебных и методических материалов по всем аспектам преподавания в школе</p> <p>http://school.holm.ru - школьный мир (каталог образовательных ресурсов)</p> <p>www.ug.ru - «Учительская газета»</p> <p>www.1september.ru - все приложения к газете «1 сентября»</p> <p>www.informika.ru/text/magaz/herald – «Вестник образования»</p> <p>http://school-collection.edu.ru – единая коллекция</p> <p>http://www.mathvaz.ru/ - досье школьного учителя начальных классов</p>		
----	---	--	--

	http://nachalka.info/Уроки Кирилла и Мефодия http://www.logozavr.ru/9/ Академия младшего школьника http://www.nd.ru/catalog/products/dreamermultycreative Фантазеры. Мультитворчество http://www.nachalka.com/ Сайт начальной школы http://katushka.net/block_big.html Азбука безопасности на дороге http://www.zankov.ru .		
ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ			
10.	Мультимедийный компьютер	Материально-техническое обеспечение кабинета. Тех. требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащенность акустическими колонками.	100
11.	Мультимедиапроектор	Тех. требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками.	50
12.	Средства телекоммуникации	Включают: электронная почта, выход в Интернет, создаются в рамках материально-технического обеспечения всего образовательного учреждения при наличии необходимых финансовых и технических условий.	100
13.	Экран (на штативе или навесной)	Минимальные размеры 1,25х1,25 м.	100
14.	Интерактивная доска	Материально-техническое обеспечение	100
15.	Обручи, мячи, скакалки, батуты, разборная дорожка для ходьбы.	Материально-техническое обеспечение	100