

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для начальных классов составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта начального общего образования, концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. Содержит обязательный минимум содержания образования и требования к подготовке учащихся.

Данная программа составлена на основе программы подготовленной в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования /М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2010. – 31с. – (Стандарты второго поколения).
2. Программа «Физическая культура» Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы. Пособие для учителей образовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2011
3. Планируемые результаты начального общего образования / (Л.Л. Алексеева, С.В. Анащенкова, М.З.Биболетова и др.); под ред. Г.С. Ковалёвой, О.Б.Логиновой 2-изд.-М.: Просвещение, 2010. – 120с. – (Стандарты второго поколения).
4. Физическая культура 1-4 классы В.И. Лях Учебник для общеобразовательных учреждений Москва «Просвещение» 2011г.
5. Учебный план МБОУ многопрофильный лицей

Общие цели и задачи преподавания предмета

Целью примерной программы по физической культуре является:

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни,
- развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- 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.

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».

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- Формирование основ российской гражданской идентичности
- Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- Овладение начальными навыками адаптации в изменющемся и развивающемся мире;
- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- Определение общей цели и пути её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- Формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- Овладение умениями организовать здоровьесберегающую и здоровьесформирующую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физической нагрузки, данными мониторинга здоровья (длина и масса и др), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости); в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1643)

Место учебного предмета в учебном плане

Основные ресурсы:

Программа: физическая культура. 1 - 4 классы

Автор В.И. Лях, Зданевич А.А

Количество часов по программе: В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 1 – 4 классах выделяется 2 учебных часа в неделю; в 1 классе – 66 часов (33 учебные недели).

в 2 – 4 классах - 68 часов.

Учебник «Физическая культура 1 – 4 классы» под редакцией В.И.Лях, М.: Просвещение; 2011г.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1. 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.

Вопросы для самостоятельной работы:

1. Что такое физическая культура?
2. Чему обучают на уроках физической культуры? Какие виды спорта изучаются на уроках физической культуры.
3. Спортивная одежда и обувь, одежда для игр и прогулок.
4. Какая одежда нужна для тёплой погоды?
5. Какая одежда нужна для прохладной погоды.

Из истории физической культуры.

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

Вопросы для самостоятельной работы:

1. Как и когда возникли физическая культура и спорт.
2. Что означает Олимпийская эмблема, Олимпийский флаг, клятва, талисман, Олимпийские награды.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Вопросы для самостоятельной работы:

1. Что такое физические упражнения?
2. Назовите основные физические качества.
3. Выучить понравившиеся считалочки наизусть.
4. Почему игры называются подвижными играми? В чём их польза.

2. Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия.

Совершенствование 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).

Вопросы для самостоятельной работы:

1. Что такое режим дня?
2. Составить свой режим дня.
3. Назовите оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.
4. Почему надо начинать день с зарядки?
5. Какие основные части тела человека ты знаешь?
6. Что такое осанка и назови причины её нарушения.

7. Что нужно делать для улучшения осанки?

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.

Вопросы для самостоятельной работе:

1. Что обозначает самоконтроль.
2. Сердце и кровеносные сосуды

Самостоятельные игры и развлечения.

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

Вопросы для самостоятельной работе:

1. Вьгучить понравившиеся считалочки наизусть.
2. Почему игры называются подвижными играми? В чём их польза.

3. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например:

1. «Мост» из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;
2. Кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например:

Из 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 со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.

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

Вопросы для самостоятельной работе:

1. Какие построения ты знаешь?
2. По какой команде, и с какой ноги начинается передвижение колонны?
3. По какой команде производится остановка движения?
4. Разучи исходное положение.
5. Составь сам комплекс упражнений утренней зарядки.
6. Выполняй упражнения утренней зарядки из разных исходных положений.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговые упражнения:

С высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения:

На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание:

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Вопросы для самостоятельной работы:

1. Назови простые и сложные способы передвижения.
2. Чем ходьба отличается от бега.
3. Как можно увеличить скорость ходьбы и бега?
4. Разучи подвижные игры со сложными способами передвижения.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

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

Вопросы для самостоятельной работы:

1. Что ты должен надеть, собираясь на лыжную прогулку?
2. Какие упражнения нужно научиться выполнять для сохранения равновесия.
3. Какие способы передвижения на лыжах ты знаешь?

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

На материале *гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию

На материале *лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты и передвижения 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОКОНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учётом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Раздел программы ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия; - учебно-познавательный интерес к занятиям физической культуры.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

	- адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по видам спорта; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических, гимнастических упражнений.

В результате изучения физической культуры

Раздел «Знания о физической культуре».

Выпускник научиться:

- Ориентироваться в понятии «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- Раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- Ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- Выявлять связь занятий физической культурой и с трудовой и оборонной деятельностью;
- Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития, и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности».

Выпускник научиться:

- Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематически наблюдения за их динамикой.

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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научиться:

- Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- Выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- Выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладине, брусках, гимнастическое бревно);
- Выполнять лёгкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- 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 волейбол, футбол, и волейбол по упрощённым правилам;
- Плавать, в том числе спортивными способами;
- Выполнять передвижение на лыжах

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся.

Уровень физической подготовленности: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

Контроль и оценка.

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяется таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Нормативы		2 класс			3 класс			4 класс		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Бег 30 м (сек.)	М	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
	д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
Бег 1000 м (мин, сек.)	("+" - без учета времени)									
Челночный бег 3x10 м (сек.)	М							9,0	9,6	10,5
	д							9,5	10,2	10,8
Прыжок в длину с места (см)	М	150	130	115	160	140	125	165	155	145
	д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см.)	М	80	75	70	85	80	75	90	85	80
	д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	М	70	60	50	80	70	60	90	80	70
	д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	28	26	24	30	28	26	33	30	28
	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
Отжимания (кол-во раз)	М	10	8	6	13	10	7	16	14	12
	д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
Метание т/м (м)	М	15	12	10	18	15	12	21	18	15
	д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
Приседания (кол-во раз/мин)	М	40	38	36	42	40	38	44	42	40
	д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

