

## Пояснительная записка.

Рабочая программа «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного Образовательного Стандарта начального общего образования № 373 от 6.10.2009 г., с учебником «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. 1-4 классы. – 10-е издание – М.: Просвещение, 2010. – 190 с.: ил. – (Школа России), с основной образовательной программой начального общего образования гимназии.

### Место учебного предмета в учебном плане:

- 1 класс – 99 часов (3 часа в неделю)  
2 класс – 102 часа (68 часов урочная форма по 2 часа в неделю, 34 часа – образовательный модуль «Спортивные соревнования»);  
3 класс – 102 часа (68 часов урочная форма по 2 часа в неделю, 34 часа – образовательный модуль «Спортивные соревнования»);  
4 класс – 102 часа (68 часов урочная форма по 2 часа в неделю, 34 часа – образовательный модуль «Спортивные соревнования»);

### Цели, решаемые при реализации рабочей программы.

Целью программы по физической культуре является формирование основ здорового образа жизни у учащихся начальной школы.

### Задачи, решаемые при реализации рабочей программы:

- укрепление здоровья;
- содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем дыхания, кровообращения, энергообмена;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование опыта двигательной деятельности (в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании);
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости;
- овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, об укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

### Специфика учебного предмета:

Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

### Тематический план 1-4 классы.

№ п/п	Класс	1- кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.	Основные виды учебной деятельности
1	Развивающие игры.	27 ч.	0 ч.	0 ч.	0 ч.	Практические занятия на свежем воздухе, практические занятия в спортивном зале, теоретические занятия в кабинете.
2	Легкая атлетика	0 ч.	18 ч.	18 ч.	18 ч.	
3	Гимнастика с основами акробатики	21 ч.	14 ч.	14 ч.	14 ч.	
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр	24 ч.	16 ч.	16 ч.	16 ч.	
5	Лыжная подготовка	27 ч.	16 ч.	16 ч.	16 ч.	
6	Проектные задачи.	0 ч.	4 ч.	4ч.	4ч.	
	<b>Итого:</b>	99 ч.	68 ч.	68 ч.	68 ч.	

### Содержание учебного предмета.

**1. Развивающие игры.** Игры на улице: «Совушка», «Заяц и волк», «Почта», «Кот и мыши», «Съедобное-несъедобное», «Охотники и утки», «Два медведя», «Сетка», «У медведя во- бору», «Салки», «Ручеек», «Выбери меня», «Атомы и молекулы», «Вышибалы», «Зайцы в огороде». Игры с предметами:

«Меткий стрелок», «Вызов номеров», «Знамя».

**2. Легкая атлетика.** Ходьба, бег, метание, прыжки разными способами и из разных исходных положений. Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание». Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Бег с высокого старта на короткие (30 и 60м) и длинные (1000м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в мишень, а также на дальность.

**3. Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Акробатические комбинации, состоящие из стоек, упоров, повторов, перекатов, кувырков (вперед и назад), прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений. Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов; простейшие комбинации на напольном гимнастическом бревне, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия); опорные прыжки без разбега.

**4. Подвижные игры с элементами спортивных игр** направлены на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости), психологических качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий.

**5. Лыжная подготовка.** Передвижение ступающим и попеременным двухшажным ходом. Повороты способом «переступание» на месте и в движении. Подъем ступающим шагом и способом «лесенка». Торможение палками, падением и способом «плуг». Спуски в основной и низкой стойке.

#### **6. Проектная задача.**

Представляет собой работу в мастерской «Спортуна», направленную на рекреацию учащихся средствами физической культуры.

#### **Перечень проводимых работ.**

1. Оценка уровня физической подготовленности тест (челночный бег 3\*10м);
2. Оценка уровня физической подготовленности тест (прыжки в длину с места);
3. Оценка уровня физической подготовленности тест (пресс за 30 с);
4. Оценка уровня физической подготовленности тест (гибкость);
5. Оценка уровня физической подготовленности тест (бег 1000 м);
6. Оценка уровня физической подготовленности тест (мост из положения лёжа);
7. Оценка уровня физической подготовленности тест (кувырок вперед и назад);
8. Оценка уровня физической подготовленности тест (стойка на лопатках);
9. Оценка уровня физической подготовленности тест (скользящий шаг);
10. Оценка уровня физической подготовленности тест (подъем в горку лесенкой);
11. Оценка уровня физической подготовленности тест (спуск с горы в стойке);
12. Оценка уровня физической подготовленности тест (прохождение дистанции 1000 м на лыжах).

#### **Система оценки планируемых результатов.**

Оценивание проводится по безотметочной форме. Основными принципами являются:

1. критериальность – выработанные совместно с учащимися критерии оценивания, в основе которых лежат определяемые в ходе обучения физической культуры. Основаниями для критериев являются те детские действия, которые формируются в данном направлении содержания раздела, темы предметного содержания.

2. Приоритет самооценки – ученик в начале оценивает себя сам, а затем учитель. Основной функцией такого оценивания является определение учеником границ своего знания-незнания, своих потенциальных умений и возможностей, а также осознание тех проблем, над которыми ещё предстоит работать в ходе осуществления учебной деятельности по предмету.

В учебном процессе используются оценка уровня физической подготовленности. Качественная и количественная оценка определяется в виде уровня:

- высокий (В);
- средний (С);
- низкий (Н).

Это дает наиболее полную и общую картину динамики развития каждого ученика с учетом его индивидуальных особенностей.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета.

### Личностные:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### Метапредметные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### Предметные:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

## Материально-техническое обеспечение учебного предмета

<i>Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения</i>	<i>наличие</i>	<i>примечания</i>
<b>ЭКРАННО-ЗВУКОВЫЕ ПОСОБИЯ</b>		
Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	3	
Аудиозаписи	20	
<b>Спортивный инвентарь и оборудование</b>		

Стенка гимнастическая	16	
Бревно гимнастическое напольное	1	
Скамейка гимнастическая жесткая	8	
Комплект навесного оборудования	9	
Коврик гимнастический	20	
Покрытие для борцовского ковра	1	
Маты гимнастические	20	
Мяч малый (теннисный)	25	
Скакалка гимнастическая	25	
Мяч малый (мягкий)	20	
Палка гимнастическая	25	
Обруч гимнастический	20	
Коврики массажные	4	
Рулетка измерительная (10м; 50м)	1	50 метров
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	3	
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2	
Мячи баскетбольные	25	
Стойки волейбольные универсальные	1	
Сетка волейбольная	2	
Мячи волейбольные	30	
Табло перекидное	1	
Насос для накачивания мячей	1	
Спортивный зал игровой	1	
Спортивный зал гимнастический	1	
Зоны рекреации	1	
Кабинет учителя	1	
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	2	
<b>ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)</b>		
Площадка игровая волейбольная	1	
Гимнастический городок	1	Не стандарт
Лыжная трасса	1	Не стандарт
<i><b>Лыжная подготовка</b></i>		
Лыжи беговые	30 пар	
Ботинки лыжные	30 пар	
Палки лыжные	30 пар	

**Литература для учителя.**

1. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – 10-е издание – М.: Просвещение, 2010. – 190 с.: ил. – (Школа России).
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях – 3-е издание – М.: Просвещение, 2012. – 64 с.

**Литература для учащихся:**

1. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – 10-е издание – М.: Просвещение, 2010. – 190 с.: ил. – (Школа России).