

**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно­правовых документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, *М: Просвещение, 2012г.* Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерацииот 6 .10. 2012 г.

№ 373

1. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. *Кондаков А.М., Кезина Л.П. 2012г. М: Просвещение*
2. Планируемые результаты начального общего образования. *Давыдова М.Ю., Иванов С.В., Карабанова О.А., Ковалева Г.С. и др.2012г. М: Просвещение.*
3. Примерная программа основного общего образования физическая культура, *М: Просвещение, 2012г.*
4. Основная образовательная программа начального общего образования МОУ ООШ № 21
5. Физическая культура 3-4 класс *Автор-Петрова Т.В., КопыловаЮ.А., ПолянскаяТ.Н.*
6. Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании *школьного методического объединения учителей начальных классов ГБОУ ООШ № 21 (28.08.2018г) Протокол № 1.*
7. Рабочая программа согласована с *председателем методического совета МОУ ООШ № 21 ( 30.08.2018г.) Протокол № 10.*

Для обучения используются учебники, принадлежащие системе учебников *УМК «Начальная школа XXI века» (руководитель проекта – член корреспондент РАО профессор Н.Ф. Виноградова),* рекомендованные МОН РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2018 – 2019 учебный год и, содержание которых соответствует ФГОС НОО:

# Учебники:

Рабочие программы ФГОС Физическая культура А.П. Матвеева Рабочие программы Физкультура 1-11 классы В.И. Лях, А.А. Зданевича

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры,- главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Целью** школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи физической культуры:**

* 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.

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

),региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения

* 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;
* 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.

Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, предлагаемая учебная ***программа характеризуется направленностью:***

* + на реализацию принципа вариативности, обосновывающего

планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью

учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

* + на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
  + на 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;
  + на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
  + на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы физкультурной деятельности» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела *«Знания о физической культуре»* соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел *«Способы физкультурной деятельности»* соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся. Содержание раздела *«Физическое совершенствование»* ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ по видам спорта, в настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим темам программы: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика»,

«Спортивные игры», «Лыжные гонки» и «Плавание». При этом подвижные игры, исходя из предметности содержания и направленности, также соотносятся с этими видами спорта. В отличие от прежних программ по физическому воспитанию, в настоящей программе предлагаемые общеразвивающие упражнения согласуются с базовыми видами спорта и сгруппированы внутри их предметного содержания по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Эти упражнения объединены в самостоятельную тему, которая завершает изложение учебного материала каждого класса. Такая структура раздела

«Физическое совершенствование» позволяет учителю отбирать физические упражнения и разрабатывать на их основе различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**В I классе** согласно учебной программе школьники по преимуществу осваивают различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазанья и ползания; разучивают комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток, комплексы для формирования и укрепления осанки, развития гибкости, координации движений, силы, быстроты и выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение первоклассниками подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения. **Во II классе** акцент в содержании обучения смещается на освоение школьниками новых двигательных действий, применяемых в гимнастике, лыжных гонках, легкой атлетике и спортивных играх. Вместе с тем сохраняется в большом объеме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно важных навыков и умений.

**В III классе** в программный материал вводится обучение школьников плаванию. При этом увеличивается объем физических упражнений повышенной координационной сложности из базовых видов спорта (легкой атлетики, гимнастики и акробатики, лыжных гонок, футбола, волейбола и баскетбола), прикладных физических упражнений с использованием

спортивного инвентаря и оборудования.

**В IV классе**, на завершающем этапе начального образования, содержание обучения усложняется. Это проявляется прежде всего в том, что школьники должны теперь осваивать не отдельные упражнения и движения, а элементы и фрагменты двигательной деятельности. Так, по разделу «Гимнастика с основами акробатики» — это освоение целостных (соревновательных) комбинаций, по разделам «Футбол» и «Баскетбол» — игра по упрощенным правилам.

В содержание других разделов программы вводятся новые упражнения, требующие относительно высокого уровня технического исполнения. Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности. Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике от I к IV классу. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями. По мере усвоения этих знаний во II и III классах вводятся сведения, касающиеся основных понятий физического воспитания (физическая подготовка и физические качества, физические упражнения и формы организации самостоятельных занятий). Программный материал, касающийся способов двигательной деятельности, предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за своим физическим развитием и физической подготовленностью, оказания доврачебной помощи при легких травмах. Эти умения соотносятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний. Для полной реализации содержания настоящей программы по физической культуре руководству школы необходимо постоянно укреплять материально- техническую и учебно-спортивную базу, создавать внутришкольные зоны рекреации и пришкольные комплексные спортивные площадки, регулярно

проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

Программа выстроена в соответствии с государственными образовательными стандартами по физической культуре.

# Содержание курса 1класс Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

# Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

# Физическое совершенствование:

Гимнастика с основами акробатики *организующие команды и приемы акробатические упражнения*

*гимнастические упражнения прикладного характера*

Легкая атлетика

*бег прыжки броски метание*

Лыжные гонки

*организующие команды и приемы передвижения на лыжах повороты*

*спуски подъемы торможение*

Подвижные игры ОРУ

# Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

# иметь представление:

* о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
* о способах изменения направления и скорости движения;
* о режиме дня и личной гигиене;
* о правилах составления комплексов утренней зарядки;

# уметь:

* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки ;

-выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

* играть в подвижные игры;

-выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

-выполнять строевые упражнения;

# класс Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появления меча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма( обтирание ).

# Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**Физическое совершенствование** Гимнастика с основами акробатики *организующие команды и приемы акробатические упражнения*

*гимнастические упражнения прикладного характера*

Легкая атлетика

*бег*

*броски большого мяча метание малого мяча прыжки на месте* Лыжные гонки *передвижения на лыжах спуски*

*подъемы торможение*

Подвижные игры с элементами

*футбола баскетбола волейбола* ОРУ

# Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета « Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

# иметь представление:

-о зарождении древних Олимпийских игр;

-о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

* о правилах проведения закаливающих процедур;
* об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

# уметь:

* определять уровень развития физических качеств ( силы, быстроты, гибкости);
* вести наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью;
* выполнять закаливающие водные процедуры( обтирание);
* выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
* выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

# класс Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ) **Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**Физическое совершенствование** Гимнастика с основами акробатики *акробатические упражнения гимнастические упражнения* Легкая атлетика

*прыжки в длину прыжки в высоту* Лыжные гонки *передвижения на лыжах повороты*

Подвижные игры на основе спортивных игр

*футбол баскетбол*

*волейбол*

ОРУ

# Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

# иметь представление:

**-** о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;

* о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
* об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

# уметь:

* составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости, и координации;
* выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технический действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
* проводить закаливающие процедуры( обливание под душем);
* составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
* вести наблюдение за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

# 4класс Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в 17-19вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

# Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям ЧСС. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование** Гимнастика с основами акробатики *Акробатические упражнения*

*Гимнастические упражнения прикладного характера*

Легкая атлетика

*Прыжки в высоту с разбега Низкий старт*

*Стартовое ускорение Финиширование* Лыжные гонки *Передвижение на лыжах*

Подвижные игры на основе спортивных игр

*Футбол Баскетбол Волейбол* ОРУ

# Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны:

# знать и иметь представление:

* о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
* о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств , системы дыхания и кровообращения;
* о физической нагрузке и способах ее регулирования;
* о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

# Уметь;

* вести дневник самонаблюдения;

-выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

* подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
* выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
* оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

# Планируемые результаты изучения

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы по физической культуре.

* *владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьбы, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;*

*-владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых*

*видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;*

*-умение максимально проявлять физические способности(качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.*

**Метапредметные результаты**

*-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;*

*-владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;*

*-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.*

**Предметные результаты**

*-способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;*

*-способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;*

*-способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.*

**Материально-техническое обеспечение учебного предмета Физическая культура**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование объектов и средств материально- технического обеспечения** | **Количество** | **Примечание** |
| **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | |
| Образовательные программы | Д |  |
| Журнал «Физическая культура в школе» | Д |  |
| Учебно-методические пособия, рекомендации | Д |  |
| Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д |  |
| **Технические средства обучения** | | |
| Мегафон | Д |  |
| **Учебно-практическое оборудование** | | |
| Стенка гимнастическая | Г |  |
| Козел гимнастический | Г |
| Канат для лазанья с механизмом крепления | Г |
| Мост гимнастический подкидной | Г |
| Скамейка гимнастическая жесткая | Г |
| Маты гимнастические | Г |
| Мяч набивной (1кг, 2кг, 3кг) | Г |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мяч малый ( теннисный) Скакалка гимнастическая Обруч гимнастический  Дорожка разметочная для прыжков в длину с места Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные  Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная  Мячи волейбольные Мячи футбольные  Компрессор для накачивания мячей Аптечка медицинская  Спортивный зал игровой Зоны рекреации Кабинет учителей  Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования  Легкоатлетическая дорожка | Г Г Г Г Г Г Д Д Г Г Д Д  Д Д | С раздевалками для мальчиков и девочек  Для проведения динамических пауз (перемен)  Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные полки, шкаф для одежды  Включает в себя стеллажи |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Игровое поле для футбола Гимнастический городок Лыжная трасса | Д Д | С небольшими отлогими склонами |