**Пояснительная записка**

 Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1 класса (далее Программа) разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576);

***Основная цель* изучения учебного предмета «Физическая культура» –** развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

***Основные задачи*:**

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма;

- оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;

- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

*Ценностные ориентиры* Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал*,* востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

 Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

**знания о физической культуре** (информационный компонент деятельности);

 **способы физкультурной деятельности** (операциональный компонент деятельности);

**физическое совершенствование** (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно- оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

*Принципы и особенности содержания Программы:*

- Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целостность учебно-воспитательного процесса по данному предмету-

 Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала.

 Цель - формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

***ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТОПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА***

 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

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются формирование универсальных учебных действий (УУД):

***Познавательные:***

- формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме;

- отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе;

- формирование действия моделирования;

***Коммуникативные:***

- участвовать в диалоге на уроке;

- умение слушать и понимать других;

- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах;

***Регулятивные:***

- о владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

На уровне начального общего образования предметная область «Физическая культура» представлена учебным предметом «Физическая культура», входящим в обязательную часть Примерного учебного плана начального общего образования на изучение которого ориентировочно отводится 405 часов, из них **в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели),** со II по IV класс – 102 часа ежегодно (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

**Примерное распределение учебного времени по модулям программы на уровне 1 класса начального образования**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блоки** | **Модули** | **Разделы** | **Примечание** | **Кол -во часов (1 класс )** |
| Обязательная часть | **Модуль 1** Спортивные игры | Футбол | Возможно увеличение часов на другие спортивные игры (например «Гандбол», «Гольф» и.т.д.») за счет часов модуля 4,5 | **22** |
| Баскетбол |
| **Модуль 2** Самбо | Гимнастика | - | **28** |
| Самбо | - |
| **Модуль 3** | Лёгкая атлетика | Возможно увеличение часов, с учетом ВФСК ГТО за счет часов модуля 4,5 | **22** |
| Часть по выбору участниковобразовательныхотношений  | **Модуль 4**  | Лыжная подготовка | Часы переносятся в другие модули на усмотрение образовательной организации | **10** |
| **Модуль 5**  | Плавание | **10** |
| **Модуль 6**  | Национальный компонент | Рекомендации в примерной программе | **7** |
| Общее количество часов в год |  | **99ч.** |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

*Выпускник научится:*

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

**Пояснительная записка**

 Данная рабочая программа разработана в со­ответствии с основными положениями Федераль­ного государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на про­грамме по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1—4 классы» (М: Просвещение).

**Общая характеристика предмета**

 Физическая культура — это обязательный учеб­ный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» являет­ся основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физ­культурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, по­движные игры), внеклассной работой по физиче­ской культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными меро­приятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — 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.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяю­щая урочные, внеурочные формы занятий физиче­скими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

***Цель обучения*** - 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.

***Задачи обучения:***

- укрепление здоровья, улучшение осанки, про­филактика плоскостопия, содействие гармо­ничному физическому, нравственному и со­циальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений само­регуляции средствами физической культуры;

- овладение школой движений;

- развитие координационных (точность воспро­изведения и дифференцирование простран­ственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точ­ность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно- силовые, выносливость, гибкость) способно­стей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;-

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к опре­деленным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброже­лательного отношения к товарищам, честно­сти, отзывчивости, смелости во время выпол­нения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприя­тие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Общая характеристика курса**

 Предметом обучения физической культуре в на­чальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укреп­ляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творче­ство и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современ­ного урока по физической культуре является обес­печение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подго­товленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Россий­ской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основ­ной образовательной программы начального общего образования, представленной в Феде­ральном государственном стандарте;

- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Федеральном законе «Об образовании»;

- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

- Стратегии национальной безопасности Рос­сийской Федерации до 2020 г.;

- примерной программе начального общего об­разования;

- приказе Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. № 889.

Уровень изучения учебного материала в данной программе: **базовый.**

**УМК** **учителя:** В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2010 г.

**УМК обучающегося:**

1. Мой друг - физкультура. 1-4 классы, под ред. В. И. Ляха – М. «Просвещение», 2010.

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

 На курс «Физическая культура» во 2 классе от­водится 102 ч (3 ч/нед.). Третий час на преподава­ние учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» ис­пользовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического вос­питания».

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

 В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального го­сударственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 2 класса направлена на до­стижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

***Личностные результаты:***

- формирование чувства гордости за свою Ро­дину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной при­надлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;

- 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 ее осуществления;

- формирование умений планировать, контро­лировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и усло­виями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результа­та, общие цели и пути их достижения, дого­вариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять вза­имный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности кон­структивно разрешать конфликты посредст­вом учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущ­ности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предме­та, базовыми предметными и межпредметны­ми понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и про­цессами.

***Предметные результаты:***

- формирование первоначальных представ­лений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитив­ном влиянии на развитие человека (физи­ческое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здо­ровье как факторах успешной учебы и социа­лизации;

- овладение умением организовывать здороьесберегающую жизнедеятельность (оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры ит. д.);

формирование навыка систематического на­блюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, коор­динация движений, гибкость).

**Содержание курса**

 К концу учебного года **учащиеся научатся:**

***по разделу «Знания о физической культуре»*** — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физи­ческие качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердеч­ных сокращений и как ее измерять, как ока­зывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

***по разделу «Гимнастика с элементами акроба­тики»*** — строиться в шеренгу и колонну, вы­полнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтя­гиваться из виса лежа согнувшись, выпол­нять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на пе­рекладине, вис согнувшись и вис прогнув­шись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, ска­калками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упраж­нения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

***по разделу «Легкая атлетика»*** — технике высо­кого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челноч­ный бег 3 х Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнасти­ческую палку ногой, преодолевать полосу пре­пятствий, выполнять прыжок в высоту с пря­мого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км; по разделу «Лыжная подготовка» — передви­гаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, вы­полнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обго­нять друг друга, подниматься на склон «по­луелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

***по разделу «Подвижные игры»*** — играть в по­движные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с рези­новыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай бы­стрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Выши­балы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Лов­ля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшеб­ные елочки», «Белочка-защитница», «Горя­чая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хопах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и лов­лю мяча различными способами, через во­лейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике веде­ния мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

 **Тематический план по физической культуре во 2 классе.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Модуль воспитательной программы«Школьный урок» | Кол-во часов |
| 1 | **Базовая часть** |  | 49 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре |  Физическая культура как область знаний. | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | **Калейдоскоп подвижных игр** | 14 |
| 1.3 | Самбо. Зарождение и развитие борьбы Самбо. | Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека. | 88 |
| 1.4 | Гимнастика. | **Спортивная викторина «Я люблю спорт»** | 8 |
| 1.5 | Лёгкая атлетика. | Лёгкая атлетика и олимпийские игры. | 19 |
| 2 | **Вариативная часть** |  | **19** |
| 2.1 | Подвижные игры c элементами баскетбола | **КВН «Весёлый взгляд на вредную привычку»** | 19 |
|  | Итого |  | 68 |

**Материально-техническое обеспечение**

***1.Учебно-методическое обеспечение:***

- стандарт начального общего образования по физической культуре;

- примерные программы по учебным предметам. («Физическая культура. 1—4 классы»);

- рабочие программы по физической культуре;

- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;

- методические издания по физической культуре для учителей.

***2. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:***

- стенка гимнастическая;

- скамейки гимнастические;

- перекладина гимнастическая;

- канат для лазанья;

- комплект навесного оборудования (перекладины);

- маты гимнастические;

- мячи набивные (1 кг);

- скакалки гимнастические;

- мячи малые (резиновые, теннисные);

- обручи гимнастические;

- кольца пластмассовые разного размера;

- планка для прыжков в высоту;

- стойки для прыжков в высоту;

- рулетка измерительная;

- щиты с баскетбольными кольцами;

- большие мячи (резиновые, баскетбольные);

- стойки волейбольные;

- сетка волейбольная;

- мячи средние резиновые;

- аптечка медицинская.

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

***Классификация ошибок и недочетов,*** ***влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Список литературы**

 1. Зимние подвижные игры. 1-4 классы / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2009.

2. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.

3. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие про­граммы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1—4тслассы: Пособие для учителя. М.: Просвещение, 2011.

4. Планируемые результаты начального общего образования / Под ред. Г.С. Ковалевой, О.Б. Логи­новой. М.: Просвещение, 2010.

5. Подвижные игры. 1—4 классы / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2007.

6. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс. М.: ВАКО, 2013.

7. Федеральный государственный образова¬тельный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2011.

8. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Источник: «Российская газета»; федеральный-выпуск № 5976 от 31.12.2012.

9. Физическая культура. 2 класс: Система уроков по учебнику А.П. Матвеева/Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. Волгоград: Учитель, 2012.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными требованиями федерального государственного стандарта начального общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобренной протоколом от 08.04.15г № /15), основной образовательной программы начального общего образования МАОУ «СОШ №20» (утвержденной на педагогическом совете от 27.08.15г),комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. *Лях, В. И.*Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для учащихся общеобразоват. организаций/ В. И. Лях. –М. : Просвещение, 2014.
2. *Лях, В.* И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляъха/ В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2014.

**Общая характеристика учебного предмета.**

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.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

**Предметом обучения физической культуры** в 3 классеявляется укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

**Целью школьного физического воспитания** является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Выполнение данной цели**связано с решением следующих образовательных задач:

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* овладение школой движений;
* развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
* **Описание  места учебного предмета в учебном плане**

  Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 3 классе выделяется 102 часа ( 3 часа в неделю, 34 учебные недели).

   На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объему содержания образования по предметному курсу, и с учетом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 3 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* 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;
* определение общей цели и путей 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;

**Предметные результаты**

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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, данными мониторинга здоровья (рост,масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

 **Планируемые результаты освоения предмета физической культуры**

**в 3 классе.**

Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

**Личностные результаты:**

–активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

–проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявление дисциплинированности, трудолюбия и  упорства в достижении поставленных целей;

–оказывание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общий  язык и общие интересы.

**Метапредметными результаты:**

–характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

–  находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

– общаться и  взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и  толерантности;

–обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

–организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

–планировать собственную деятельность,  распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

–анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

– видеть красоту движений,  выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

–оценивать красоту телосложения и осанки,  сравнивать их с эталонными образцами;

–управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результаты:**

– планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня*,* организовывать отдых  и досуг с использованием средств физической культуры;

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека:

–измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу  тела),  развития основных физических качеств;

–оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий,  доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

–организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

–бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

– взаимодействовать со сверстниками по правилам  проведения  подвижных игр и соревнований;

  – выполнять жизненно важные двигательные навыки и  умения различными способами,  в различных изменяющихся, вариативных условиях.

   **Содержание учебного предмета.**

**1.1. Естественные основы.**

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

**1.2. Социально-психологические основы.**

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

**1.3. Приемы  закаливания.  Способы  саморегуляции  и  самоконтроля.**

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

**1.4. Подвижные игры.**

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

**1.5. Гимнастика с элементами акробатики.**

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

**1.6. Легкоатлетические упражнения.**

Понятие *эстафета.* Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

**Содержание учебного предмета**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

**В базовую часть входят**:

**Естественные основы знаний.**

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений к. предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

**Социально-психологические основы.**

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

**Приемы закаливания:** воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** проходит красной линией по следующим разделам:

**Гимнастика с элементами акробатики**

строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

**Легкая атлетика**: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Подвижные и спортивные игры.** Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

**Общеразвивающие упражнения** по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

* по разделу ***«Знания о физической культуре»*** — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
* по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
* по разделу «Легкая атлетика» — технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег Зх 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
* по разделу «Подвижные и спортивные игры» — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хопах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

* обж - ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
* география - туризм, выживание в природе;
* химия - процессы дыхания;
* физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
* история - история Олимпийских игр, история спорта;
* математика - расстояние, скорость;
* биология -режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

 **Реализация воспитательного потенциала на уроках физической культуры в 3 классе.**

Цель уроков физической культуры : воспитывать интерес к занятиям физической культурой и спортом; приобщать детей к традициям большого спорта; воспитывать дружеские отношения детей в классе.

Воспитательные задачи уроков физической культуры :

- формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установку на здоровый образ жизни (самоопределение, личностные УУД).

- формировать мотивацию учебной деятельности (смыслообразование, личностные УУД);

- формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, воспитывать культуру эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности.

 Воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. Решение данной задачи в деятельности педагога по физической культуре и спорту предусматривает создание необходимых предпосылок к самостоятельным физкультурным занятиям учащихся, а это обусловливает необходимость:- повышения физкультурной грамотности школьников;

- стимулирования положительной мотивации к физической культуре

;- формирования основ правильной техники выполнения жизненно важных двигательных умений и навыков; формирования организационно-методических умений, дающих возможность правильно построить школьнику свое самостоятельное занятие, дозировать нагрузку, применять адекватный метод воспитания физических качеств, осуществлять простейший самоконтроль и т.д. Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.), содействие развитию психических процессов.

 **Тематический план по физической культуре в 3 классе.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Модуль воспитательной программы«Школьный урок» | Кол-во часов |
| 1 | **Базовая часть** |  | 49 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре |  Творческие проекты по тематике «Физкультура»  | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | **Калейдоскоп подвижных игр** | 14 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | Открытое мероприятие ко «Всероссийскому Дню гимнастики» | 88 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | **Спортивная викторина «Я люблю спорт»** | 8 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | Викторина «ЗОЖ» | 19 |
| 2 | **Вариативная часть** |  | **19** |
| 2.1 | Подвижные игры c элементами баскетбола | **КВН «Весёлый взгляд на вредную привычку»** | 19 |
|  | Итого |  | 68 |

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для уч-ся 4 класса составлена на основе К тематическому планированию по физической культуре для учащихся 4 класса .

федерального компонента государственного стандарта (основного)общего образования 2004 г . примерной программы по физической культуре .

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»(В.И.Лях , А.А.Зданевич . – М. Просвещение , 2007) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений РФ . Она разделена на три программы : программа для 1-4 классов , 5-9 классов , 10-11 классов . В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год .

В программе В.И.Ляха , А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную . В базовую входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана . Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура» . Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола . Програмный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных .

Физическая культура совместно с другими предметами решают одну  из  важных проблем –  проблему здоровья ребёнка.

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

Учитывая эти особенности, целью 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, её значении в жизни человека, роли  в укреплении здоровья, физическом  развитии и физической подготовленности;

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

– 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;

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того,  предмет «Физическая культура» способствует развитию лично–стных 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».

**Содержание программного предмета**

**Первая  часть**состоит из следующих разделов:

**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.

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

**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, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности.**

**Самостоятельные занятия  .**Составление 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).

**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.

**Самостоятельные игры и развлечения.**Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**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; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.   Акробатические комбинации. Упражнения  на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**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; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1  кг)  на  дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель  и на дальность.

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

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

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.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов  спорта.

**Общеразвивающие упражнения**

Данный материал используется для  развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

**На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя  максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий;  передвижение с  резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе;  ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну  с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой  позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног,  туловища (в положениях стоя  и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос  препятствий, включающих в себя  висы, упоры, простые прыжки, перелезание через  горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и  последовательными движениями  руками  и  ногами;  равновесие типа  «ласточка» на широкой опоре  с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на  расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды  стилизованной ходьбы под  музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела  и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для  укрепления мышечного корсета.

**На материале лёгкой атлетики**

Развитие  координации: бег  с  изменяющимся  направлением  по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через  скакалку на месте  на одной  ноге  и двух  ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной  скоростью с  высокого старта,  из  разных  исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение  из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из  разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом  в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30  м  (с  сохраняющимся или  изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков;  повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2  кг) одной  рукой и двумя руками из  разных исходных положений и  различными  способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте  с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**Вторая часть**определяется образовательным учреждением и состоит из следующих разделов:

**Подвижные игры с элементами спорта.**

Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и  кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на  основе  баскетбола, подвижные игры на  основе мини-футбола, подвижные игры на  основе  бадминтона, подвижные игры на основе  настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды  спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

**Подвижные игры на основе баскетбола.**

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

**Подвижные игры на основе мини-футбола.**

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

**Подвижные игры на основе бадминтона.**

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и воланом, передачи волана на расстояние.

**Подвижные игры на основе настольного тенниса.**

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и мячом, набивание мяча, передачи мяча, накат по диагонали.

**Подвижные игры и национальные виды спорта народов  России.**

Развитие физических качеств. Определяется исходя из национально-региональных особенностей содержания образования.

**Подготовка и проведение соревновательных мероприятий.**

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные  игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания  и умения, полученные на уроках по физической культуре.

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса, осуществляемого по курсу**«**Физическая культура**»

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим  и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени  имеет  свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так  и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса  инвентаря должны соответствовать  возрастным  особенностям младших  школьников;  его количество определяется из  расчёта активного участия всех  детей  в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для  выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов,  правильную  обработку деревянных  предметов  (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны  быть  хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед  уроком.

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

**Учащиеся должны знать:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

- о способах и особенностях движений и передвижений;

- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;

- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

**Учащиеся должны уметь :**

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации , на формирование правильной осанки ;                         -уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе урока ;

-организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры ;

**Список литературы**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов», В.И.Лях, Зданевич А.А. ,Москва: «Просвещение» ,2010

2.»Двигательные игры,тренинги и уроки здоровья 1-5 класс» ,Н.И.Дереклева,Москва : »ВАКО»,2007

3.Подвижные игры1-4 класс , А.Ю.Патрикеев ,Москва «ВАКО»,2007

4.»Дружить со спортом и игрой» ,Г.П.Попова; Волгоград»Учитель»,2008

5.Физкультура в начальной школе ,Г.П.Болонов;Москва:»ТЦ Сфера» ,2005

6.Тесты в физическом воспитании школьников . Пособие для учителя . Составитель В.И.Лях

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 4 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов |
| 1. | **Базовая часть** | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 30 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 9 |
| 2. | **Вариативная часть** | 24 |
| 2.1 | Подвижные игры | 24 |
|  | Итого : | 102 |