****

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, примерной программы по учебным предметам Начальная школа ( М.: Просвещение, 2011), авторской программы «Физическая культура» под редакцией В.И.Ляха ( М.: Просвещение, 2012).

**Характеристика учебного предмета**

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 определённые двигательные действия, активно раз­виваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференциро­ванного и индивидуального подхода к обучающимся 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:

* требования к результатам освоения основной образова­тельной программы начального общего образования, представ­ленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
* Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Закон «Об образовании»;
* Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;
* Стратегия национальной безопасности Российской Феде­рации до 2020 г.;
* примерная программа начального общего образования;
* приказ Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889 "О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные Приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования"

***Целью*** школьного физического воспитания является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельностью с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

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;

- 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.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура » изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 часа в неделю (всего 405 ч):в 1 классе – 99 ч, во 2 классе – 102 ч. в 3 классе – 102 ч, в 4 классе – 102 ч.

### Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания

### **Тематический план**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы и темы | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Базовая часть** | 66 | 68 | 68 | 68 |
| Знания о физической культуре | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Способы физкультурной деятельности | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Физическое совершенствование:* гимнастика с основами акробатики
* легкая атлетика
* лыжные гонки
* подвижные игры
* общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)
 | 16141218 | 18161216 | 16161614 | 16161614 |
| **Вариативная часть**(время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается) | 33 | 34 | 34 | 34 |

Для достижения поставленной цели  в соответствии с образовательной программой учреждения рабочая программа обеспечивается учебно– методическим комплектом:

- Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2012

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости обучающихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах(2;3;4;5) .

Преобладающими формами текущего контроля являются: контрольные упражнения и оценивание техники выполнения упражнений.

В начале и в конце учебного года обучающиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в протокол. Количество тестов - 6 -( бег 30м, подтягивание в висе на перекладине, прыжок в длину с места , бег 1000м. без учёта времени, наклон вперед из седа, челночный бег 3x10м).

Данная рабочая программа составлена на основе авторской программы по физической культуре без изменений.

 *В течение учебного года возможны изменения количества часов, отводимых на изучение тем программы в связи с совпадением уроков по расписанию с праздничными днями, днями здоровья, сроками проведения каникул и другими особенностями функционирования учебного процесса, что будет отражено в примечаниях.*

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

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 2009 г. №373) данная рабочая программа направлена на достижение обучающи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ,и историю России, осознание своей этичности 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;
* овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

* формирование 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).

**Содержание программы учебного предмета**

**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; 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, развитие 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**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

***Легкая атлетика***

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

***Лыжные гонки***

*Организующие команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**Планируемые результаты реализации раздела гимнастика с основами акробатики:**

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;

-развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;

-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Планируемые результаты реализации раздела лёгкой атлетики:**

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

-приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;

-развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;

-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Планируемые результаты реализации раздела лыжная подготовка:**

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности при занятия лыжной подготовкой;

- развитие самостоятельности при выполнении упражнений для занятий лыжами;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Планируемые результаты реализации раздела общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов:

-ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

-организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;

-составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

-выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических 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 наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

-демонстрировать уровень физической подготовленности:

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

**Материально-техническое обеспечение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения*** | ***необходимо*** | ***в наличии*** | ***Обеспеченность %*** |
| **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |
| Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы 1-4 классы. - М.: Просвещение, 2012 | 1 | 1 | 100% |
| Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы.- М.: Просвещение, 2012 | 5 | 5 | 100% |
| Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс.- М.: ВАКО, 2013 | 1 | 1 | 100% |
| **Демонстрационные учебные пособия** |
| Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | 1 | 0 | 0 |
| Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения | 1 | 0 | 0 |
| **Экранно-звуковые пособия** |
| Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | 1 | 0 | 0 |
| Аудиозаписи | 1 | 0 | 0 |
| **Технические средства обучения** |
| Ноутбук | 1 | 0 | 0 |
| Проектор | 1 | 0 | 0 |
| Принтер | 1 | 0 | 0 |
| Экран | 1 | 0 | 0 |
| **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** |
| Стенка гимнастическая | 2 | 2 | 100% |
| Конь гимнастический | 2 | 2 | 100% |
| Скамейка гимнастическая | 2 | 2 | 100% |
| Маты гимнастические | 5 | 5 | 100% |
| Мяч малый (теннисный) | 5 | 5 | 100% |
| Скакалка гимнастическая | 5 | 5 | 100% |
| Обруч гимнастический | 5 | 5 | 100% |
| Секундомер | 1 | 1 | 100% |
| *Легкая атлетика* |
| Флажки разметочные на опоре |  |  |  |
| Рулетка измерительная | 1 | 1 | 100% |
| *Подвижные и спортивные игры* |
| Мячи баскетбольные для мини-игры | 5 | 5 | 100% |
| Табло перекидное | 1 | 1 | 100% |
| Ворота для мини-футбола | 2 | 2 | 100% |
| **Спортивные залы (кабинеты)** |
| Спортивный зал игровой | 1 | 1 | 100% |
| Кабинет учителя | 1 | 1 | 100% |
| **Пришкольный стадион (площадка)** |
| Легкоатлетическая дорожка | 1 | 1 | 100% |
| Сектор для прыжков в длину | 1 | 1 | 100% |
| Игровое поле для футбола (мини-футбола) | 1 | 1 | 100% |

