**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ВИДНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ

Видновской СОШ №2

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013г.

\_\_\_\_\_\_/Т.А. Самохина/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного курса**

Физическая культура

для 1-4классов

**базовый уровень**

г. Видное

2013

**Пояснительная записка**

**Статус документа**

Программа адресована обучающимся 1-4 классов государственного образовательного учреждения Московской области «МБОУ Видновская СОШ №2 школа». Она разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования. Данный учебный предмет входит в образовательную область «Физическая культура». Рабочая программа по физической культуре соответствует учебному плану школы в 1 - 4 классах. Сроки реализации 2011-2015год.

**Общая характеристика учебного курса**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

* Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа в 2 ч. Ч. 2. -4-е переработанное – М: Просвещение, 2011. – 231с.
* Авторская программа по предмету. Рабочая программа по физической культуре автор В.И.Лях.

В начальном обучении предмет «Физическая культура» занимает ведущее место, так как направлен на овладение двигательной деятельностью и общее развитие человека. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура». Цель: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- 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 над 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, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

— 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;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— 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.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета Зч в неделю (всего 414ч): в 1 классе —99ч, во 2 классе — 105ч, в 3 классе — 105ч, в 4 классе — 105ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №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».Рабочая программа рассчитана на 414 ч на четыре года обучения (по З часа в неделю).

**В соответствии с письмом Минобразования России от 31.10.2003 г. № 13-51-263/123,**

в целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состо­яния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала. Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состо­яние здоровья, относятся к основной медицинской группе.

Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, относятся к подготовительной медицинской группе. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограниче­ний в объеме и интенсивности физических нагрузок, в том числе временных.

**Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:**

— укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;

— улучшение показателей физического развития;

— освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;

— постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функци­ональных возможностей физиологических систем орга­низма;

— закаливание и повышение сопротивляемости за­щитных сил организма;

— формирование волевых качеств личности и инте­реса к регулярным занятиям физической культурой;

— воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;

— овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания;

— обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом реко­мендаций врача и педагога;

— обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;

— соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Ниже в таблице перечислены некоторые ограничения, накладываемые на занятия физической культурой в зависимости от наиболее часто встречающейся нозологической формы заболевания, а также рекомендуемые виды оздоровительных упражнений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Заболевания | Противопоказания  и ограничения | Рекомендации |
| Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.) | Упражнения, выполнение которых связа­но с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений | Общеразвивающие упражнения, охваты­вающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе |
| Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.) | Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса | Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха |
| Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз) | Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленно­стью, переохлаждение тела | При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5-10 мин. — первый год обучения, 10-15 мин. — второй и последующие годы обучения) |
| Нарушения нервной системы | Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равнове­сии на повышенной опоре), ограничива­ется время игр и т.д. | Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения |
| Органы зрения | Исключаются прыжки с разбега, кувырки, | Упражнения на пространственную ориентацию; точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз |
| Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени | Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки |  |

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного курса.**

**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;

—проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

— 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 учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее 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** 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 ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

—представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

—организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

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

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

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

**Содержание тем учебного курса.**

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, а в зимнее время – играм на лыжах и санках.

**Естественные основы.**

**1 -2 классы.** Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно – сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

**1 – 4 классы.** 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.

**Социально – психологические основы.**

**1 – 2 классы.** Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

**3 – 4 классы.** 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 над правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

**Приёмы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1 – 2 классы.** Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приёмы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры. Овладение приёмами само регуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

**Подвижные игры.**

**1 – 4 классы.** Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасности.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

**1 – 4 классы.** Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

**Легкоатлетические упражнения.**

**1 – 2 классы. ПОНЯТИЯ:** *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.* Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

**3 – 4 классы. ПОНЯТИЯ:** *эстафета, темп, длительность бега;* команда «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

**Лыжная подготовка.**

**1 – 4 классы.** Учащиеся должны знать правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Как подобрать лыжи и палки по росту. Как правильно сложить и нести лыжи.

В **1 классе** программой предусмотрен следующий учебный материал: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием вокруг задних концов лыж, непрерывное передвижение до 1,5 км.

Во **2 классе** учебный материал по сравнению с 1 классом остаётся без изменений. Однако все способы передвижения выполняются на усложнённом рельефе местности.

В содержание учебного материала для учащихся **3 класса** входят следующие способы передвижения на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении.

В **4 классе** продолжается изучение техники скользящего шага, попеременного двушажного хода, одновременного бесшажного хода и поворота переступанием в движении, начатое в предыдущих классах. Программой предусмотрено обучение новым способам: спуску в низкой стойке и подъёму «полуёлочкой».

При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования. В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно- познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьника ми на уроках физической культуры.

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.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой 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, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, под бор 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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**С целью проверки знаний проводятся различные методы:**

Метод опроса – применяется в устной и письменной форме, в паузах между выполнения упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных нагрузок.

Программированный метод – заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществить опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимся в конкретной деятельности (например: изложение знаний в развитии силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.д.)

Основными методами оценки техники двигательного действия являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будут оценивать;

Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определёнными видами двигательных действий;

Вызов, как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия;

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий. Комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методами наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

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

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание курса | | | | Характеристика деятельности учащихся |
| **Знания о физической культуре (16 ч: 1 – 4 классы по 4 часа)** | | | | |
| ***Физическая культура (8 ч: 1 – 4 классы по 2 часа)*** | | | | |
| Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.  Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря | | | | **Определять** и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека.  **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  **Определять** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий |
| ***Из истории физической культуры (8 ч: 1 – 4 классы по 2 часа)*** | | | | |
| Возникновение первых соревнований. 3арождение Олимпийских игр.  Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.  Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII - ХIХ вв | | | | **Пересказывать** тексты по истории физической культуры.  **Понимать и раскрывать** связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека |
| ***Физические упражнения (4 ч****)* | | | | |
| Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.  Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | | | | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  **Характеризовать** показатели физического развития.  **Характеризовать** показатели физической подготовки.  **Выявлять** характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. |
| **Гимнастика с основами акробатики (72ч:1-4 класс** | | | | **по 18 ч )** |
| 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 вперёд и назад; гимнастический мост.  *Акробатические комбинации.*  Например:  1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;  2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд  *Гимнастические упражнения прикладного характера.*  Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке | | | | **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений.  **Различать и выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!»,  «Стой! ».  **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений.  **Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  **Выявлят**ь характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости  **Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. **Выявлять** характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности |
| **Легкая атлетика (84ч)** | | | | |
| *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 | | | **Описывать** технику беговых упражнений. **Выявлять х**арактерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  **Осваивать** технику бега различными способами. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.  **Описывать** технику прыжковых упражнений  **Осваивать** технику прыжковых упражнений.  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений  **Описывать** технику бросков большого набивного мяча.  **Осваивать** технику бросков большого мяча. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяч  **Описывать** технику метания малого мяча. **Осваивать** технику метания малого мяча. **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. | |
| **Подвижные игры и спортивные игры 157 (27ч -1 класс; 2-4 по 30ч)** | | | | |
| Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие способности к ориентированию в пространстве.  «К своим флажкам»  «Два мороза»  «Пятнашки»  «Пустое место»  «Белые медведи»  «Космонавты  Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.  «Прыгающие воробушки»  «Зайцы в огороде»,  «Лисы и куры»,  «Прыжки по полосам»,  «Удочка  Закрепление и совершенствование метаний на дальность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.  Кто дальше бросит»,  «Точный расчет»  «Метко в цель  Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.  Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах стоя на месте и в щаге  Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча; развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.  Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч»  Комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями  «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини -баскетбол», «Мини-гандбол», Варианты игры в футбол. | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр.  **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  **Описывать** разучиваемые технические действия из игр.  **Осваивать** технические действия из игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из игр.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр.  **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | | | |
| **Лыжная подготовка – 84ч. ( 1-4 класс 21ч)** | | | | |
| 1 кл.  Переноска и надевание лыж.  Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.  Повороты переступанием.  Подъёмы и спуски под уклон  Передвижение на лыжах до 1 км  2 кл.  Скользящий шаг с палками  Подъёмы и спуски с небольших склонов.  Передвижение на лыжах до 1,5км  3кл.  Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.  Подъем «лесенкой».  Спуски в высокой и низкой стойках.  Передвижение на лыжах до 2 км. С равномерной скоростью  4кл.  Попеременный двухшажный ход.  Спуски с пологих склонов.  Торможение «плугом «и упором.  Повороты переступанием в движении.  Подъем «лесенкой «и «елочкой»  Прохождение дистанции до 2,5км. | | **Ознакомить** с правилами поведения и мерами безопасности при переносе лыж и лыжных палок, надеванием ботинок и вставании в крепление при катании на равнине, с историей зарождения Лыжного спорта. Температурный режим при занятиях на лыжах.  **Освоить:** Различные ходы на лыжах , подъемы и спуски , передвижение на лыжах до 1 км , 1,5км , 2 км , 2,5 км  **Соблюдать:** дисциплину и правила безопасности при занятиях на лыжах. | | |

**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.

**[http://metodisty.ru/templates/tmpl_uni/images/spacer.gif](javascript:void(0))**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое количество** | **Примечание** |
| Основная школа |
| 1 | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) | Д |
| 1.3 | Авторские рабочие программы по физической культуре | Д |
| 1.4 | Учебник по физической культуре | Г | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации |
| 1.5 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Методические пособия и рекомендации. |
| **2** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | |
| 2.1 | Щит баскетбольный игровой | Д |  |
| 2.2 | Стенка гимнастическая | Г |  |
| 2.3 | Скамейки гимнастические | Г |  |
| 2.4 | Стойки волейбольные | Д |  |
| 2.5 | Бревно гимнастическое напольное | Д |  |
| 2.6 | Обручи гимнастические | Г |  |
| 2.7 | Комплект матов гимнастических | Г |  |
| 2.8 | Перекладина навесная универсальная | Д |  |
| 2.9 | Аптечка медицинская | Д |  |
| 2.10 | Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.) | Г |  |
| 2.11 | Мячи футбольные | Г |  |
| 2.12 | Мячи баскетбольные | Г |  |
| 2.13 | Мячи волейбольные | Г |  |
| 2.14 | Сетка волейбольная | Д |  |
| 2.15 | Стойка прыжки в высоту | Г |  |
| **3** | **Спортивные залы (кабинеты)** | | |
| 3.1 | Спортивный зал игровой |  | С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 3.2 | Кабинет учителя |  | Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| **4** | **Пришкольный стадион (площадка)** | | |
| 4.1 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д |  |
| 4.2 | Перекладина | Г |  |

**Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.**

В результате изучения курса физической культуры обучающиеся на ступени начального общего образования научаться: разнообразным формам занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьбе, бегу, прыжкам, лазанию, ползанию, ходьбе на лыжах, плаванию как жизненно важным способам передвижения человека. Правилам предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организации мест занятий, подбору одежды, обуви и инвентаря. Истории развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Узнают о влиянии физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

— умению организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умению активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умению доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Перечень учебно-методического обеспечения**

**Литература для учителя**:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, М.: Просвещение, 2008.
2. Лях В.И. Рабочие программы 1-4классы М.: Просвещение, 2008.
3. Письмом Минобразования России от 31.10.2003 г. № 13-51-263/123.
4. Каинов А.Н. Физическая культура 1-11 классы. Рабочие программы. Комплексная программа физического воспитания В.И. Ляха и А.А. Зданевича. Учитель, 2011.
5. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры. Учитель, 2011.
6. Мамедов К.Р. Физкультура 1-11 классы. Развернутое тематическое планирование по 2-х и 3-х программам. Учитель. 2011г.
7. Матвеев А.П. Сборник. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни, М.: Просвещение, 2008г.
8. Гордияш Е.Л. и др. Физическое воспитание в школе, Волгоград. Учитель, 2008г.
9. Садыкова С.Л. , Лебедева Е. И. Физическая культура 1-11 классы. Подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Учитель . 2008г.
10. Ковалько В.И., Поурочные разработки по физкультуре 1-4классы, Москва ВАКО 2013г.

**Учебный комплект для учащихся:** В.И. Лях, 2012.- « Физическая культура 1-4класса»; М.: Просвещение, 2012.

СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания Зам. директора по УВР

методического совета \_\_\_\_\_\_\_\_/Смирнова Т.Ю./

от «\_\_» сентября 2013 г.№\_\_\_. «\_\_» сентября 2013 г

\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Мордвинова И.Н./