

Физическая культура – 99 часов за год, 3 часа в неделю.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей программе по физической культуре
для учащихся 1–4 классов

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 102 часов в год.

Для реализации программного содержания в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1–4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2011.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент – лыжная подготовка, (*лыжная подготовка в 1 классе заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся, начинающееся во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод (в I четверти). Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени
при реализации программного материала
по физической культуре (1–4 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	II	III	IV
1	Базовая часть	81	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			

1.2	Подвижные игры	19	21	6	-
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	21	21	21
1.4	Легкоатлетические упражнения	22	30	30	30
1.5	Спортивные игры (баскетбол)	23	6	21	27
2	Вариативная часть	21	24	24	24
2.1	Лыжная подготовка	-	24	24	24
2.2	Кроссовая подготовка	21	-	-	-
	Итого	102	102	102	102

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. 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.

1.2. 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 за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

1–2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

3–4 классы. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

1.4. Подвижные игры.

1–4 классы. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

1–4 классы. 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.

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. 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.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с.	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3 × 10 м/с	11,0	11,5

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

Задачи физического воспитания учащихся 1–4 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.

Тематическое планирование по физической культуре – 99 часов за год, 3 часа в неделю

№ п/п	Дата		Раздел, тема	Кол-во часов	Планируемые результаты		Виды деятельности
	План	Факт			Предметные	Метапредметные и личностные (УУД)	
			1 часть	67 ч.			
			Знания о физической культуре	3 ч.			
1.			Физическая культура. Знакомство с предметом «Физическая культура». Правила поведения на уроке физической культуры.	1	– 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; – 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 инвентарём 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	Метапредметные: – 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	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Игры Соревнования
2.		История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человечества.	1				
3.		Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека.	1				
		Способы физкультурной деятельности	3 ч.				
4.		Составление режима дня. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.	1				
5.		Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. (Составление таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).	1				
6.		Подвижные игры. Соблюдение правил в игре.	1				
		Физкультурно-оздоровительная деятельность	2 ч.				
7.		Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.	1				

8.		Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.	1	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;	видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: – 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.
		Спортивно-оздоровительная деятельность	59 ч.		
		Гимнастика с основами акробатики	16 ч.		
		Акробатика. Строевые упражнения.	5 ч.		
9.		Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному.	1		
10.		Построение в шеренгу. Построение в круг.	1		
11.		Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	1		
12.		Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1		
13.		Название основных гимнастических снарядов. Подвижные игры.	1		
		Равновесие. Строевые упражнения.	5 ч.		
14.		Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Подвижные игры.	1		
15.		Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Подвижные игры.	1		
16.		ОРУ с обручами. Подвижные игры.	1		
17.		Ходьба по гимнастической скамейке Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1		
18.		Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Подвижные игры.	1		

			Опорный прыжок, лазание	6 ч.			
19.			Лазание по гимнастической стенке.	1			
20.			Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении.	1			
21.			Эстафеты.	1			
22.			Перелезание через коня.	1			
23.			Подвижные игры.	1			
24.			Эстафеты.	1			
			Лёгкая атлетика	14 ч.			
			<i>Ходьба и бег</i>	5 ч.			
25.			Сочетание различных видов ходьбы.	1			
26.			Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1			
27.			Бег в заданном коридоре. Игры.	1			
28.			Бег (30 м и 60 м).	1			
29.			ОРУ. Эстафеты.	1			
			Прыжки	4 ч.			
30.			Прыжок в длину с места.	1			
31.			Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1			
32.			Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1			
33.			Эстафеты. ОРУ.	1			
			Метание мяча	5 ч.			
34.			Метание малого мяча в цель (2x2) с 3–4 метров. ОРУ.	1			
35.			Метание набивного мяча из разных положений. Подвижные игры.	1			
36.			Метание набивного мяча из разных положений. Подвижные игры.	1			
37.			Метание набивного мяча на дальность. Эстафеты.	1			

38.		Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Эстафеты.	1		
		Лыжные гонки	12ч.		
39.		Техника безопасности при занятиях лыжами. Построение на лыжах. Переноска и надевание лыж.	1		
40.		Ступающий шаг без палок.	1		
41.		Скользкий шаг без палок.	1		
42.		Ступающий шаг с палками.	1		
43.		Скользкий шаг с палками.	1		
44.		Ступающий и скользкий шаг.	1		
45.		Повороты переступанием.	1		
46.		Подъемы и спуски с небольших склонов. Торможение.	1		
47.		Подъемы, спуски, торможение.	1		
48.		Передвижение на лыжах разными способами.	1		
49.		Подвижные игры на лыжах.	1		
50.		Передвижение на лыжах разными способами. Соревнования.	1		
		Подвижные и спортивные игры	17 ч.		
51.		Упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1		
52.		Подвижные игры с прыжками и бегом.	1		
53.		Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием и бросками.	1		
54.		Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1		
55.		Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1		
56.		Остановка мяча.	1		
57.		Ведение мяча.	1		
58.		Подвижные игры с мячом.	1		
59.		Баскетбол. Специальные передвижения без мяча.	1		
60.		Ведение мяча.	1		
61.		Броски мяча в корзину.	1		
62.		Подвижные игры с мячом.	1		

63.		Волейбол. Подбрасывание мяча подача мяча.	1			
64.		Приём и передача мяча.	1			
65.		Подвижные игры с мячом.	1			
66.		Подвижные игры на внимание и развитие быстроты реакции.	1			
67.		Подвижные игры на внимание и развитие быстроты реакции.	1			
		II часть	32 ч.			
		Подвижные игры с элементами спорта	22 ч.			
68.		Баскетбол. Владение мячом: передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.	3			
69.						
70.						
71.		Бадминтон. Владение хватом, ракеткой и воланом, передача волана на расстояние.	5			
72.						
73.						
74.						
75.						
76.		«Кто дальше бросит». «Точный расчет».	1			
77.		«Метко в цель».	1			
78.		«Играй, играй, мяч не теряй».	1			
79.		«Мяч водящему».	1			
80.		«У кого меньше мячей».	1			
81.		«Школа мяча».	1			
82.		«Мяч в корзину».	1			
83.		«Попади в обруч».	1			
84.		Игры и эстафеты с мячом.	1			
85.		Мини-футбол. Остановка мяча. Передача мяча на расстояние.	2			
86.						
87.		Мини-футбол. Введение мяча и удары.	2			
88.						
89.		Игры и эстафеты с мячом.	1			
		Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (Лыжные гонки – 5 ч. Легкая атлетика – 5 ч.)	10 ч.			

90.			Подвижные игры на лыжах.	2			
91.							
92.			Эстафеты на лыжах.	2			
93.							
94.			Соревнования по лыжным гонкам.	1			
95.			Эстафеты с бегом и ходьбой.	2			
96.							
97.			Эстафеты с прыжками и мячом.	2			
98.							
99.			Соревнования по метанию мяча.	1			