ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по Физической культуре составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, примерной программы и на основе программы, разработанной авторами (Б.Б.Егоров, Ю.Е. Пересадина) ( УМК «Школа 2100»).

Рабочая программа составлена на основе программы по «Физической культуре (для

четырёхлетней начальной школы) (Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Е.).

В соответствии с Примерной программой по физической культуре и внесёнными изменениями в 4 классе на предметную область «Физическая культура» предусматривается 105 ч.(3 часа в неделю).

Из них 56 ч. выделяется на первую часть, в том числе: 5 ч. – на раздел «Знания о физической культуре», 5 ч - на раздел «Способы физкультурной деятельности» и 48 ч – на раздел «Физическое совершенствование».

Вторая часть – 49 ч. Из них: 36 ч. – подвижные игры с элементами спорта: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры и национальные виды спорта народов России. 13 часов выделяется на легкую атлетику и гимнастику, с целью мониторинга усвоения (нормативы).

Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогрессв основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка.

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;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью 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 принципов «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.

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».

**Рабочая программа рассчитана на 105 часов в год при 3 часах в неделю. В авторскую программу внесены изменения.**

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы программы | Количество часов |
| **1 часть** | 56 |
| **Знания о физической культуре** | 3 ч. |
| **Способы физкультурной деятельности** | 5 ч. |
| **Физическое совершенствование – 48 ч**  1. Физкультурно-оздоровительная деятельность  2. Спортивно-оздоровительная деятельность  – гимнастика с основами акробатики  – лёгкая атлетика  – лыжные гонки  – подвижные и спортивные игры | 4 ч    16 ч  9 ч  17 ч  2 ч |
| **2 часть** | 49 |
| **1. Подвижные игры с элементами спорта – 36 ч**  – подвижные игры на основе баскетбола  – подвижные игры на основе минифутбола  – подвижные игры на основе бадминтона  – подвижные игры и национальные виды спорта народов России | 12 ч  8 ч  8 ч  8 ч    11 ч. |
| **Легкая атлетика и гимнастика (нормативы)** | **13 ч** |
| **Итого:** | **105 ч** |

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре.(3 часа)

*Физическая культура (1 ч.).*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 (1 ч.).*История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

*Физические упражнения (1 ч.).*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. (5 ч)**

*Самостоятельные занятия (1 ч.).*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 (2 ч.).*Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

*Самостоятельные игры и развлечения (2 ч.).*Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование(48 ч).**

*1. Легкая атлетика (9 ч.).*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.

*2.Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч.).*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.

*3. Гимнастика с основами акробатики (16 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 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.

*Подвижные и спортивные игры (2 ч.).*На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Эстафеты С мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.

*4. Лыжные гонки (17 ч.).*Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Подвижные игры с элементами спорта (36 ч)**

*Подвижные игры на основе баскетбола(12 ч):* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Подвижные игры на основе мини-футбола(8 ч):* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Подвижные игры на основе бадминтона(8 ч):* различные подачи и удары, развитие координационных способностей, эстафеты с воланами, игра в бадминтон.

*Подвижные игры и национальные виды спорта народов России(8 ч):* русские народные игры, калмыцкие народные игры, удмуртские народные игры, татарские народные игры, чувашские народные игры, дагестанские народные игры.

***Легкая атлетика и гимнастика (нормативы)(13 ч.)***

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.

**НОРМАТИВЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики** | | | | |
| № | **Упражнения** | **Оценка** | | |
| «5» | «4»» | «3» |
| 1 | Прыжок в длину с места. | 155 | 145 | 125 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 380 | 310 | 270 |
| 3 | «Челночный бег» 3х10 (сек) | 8.6 | 9.1 | 9.8 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 минуту | 70 | 60 | 55 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 минуту | 37 | 31 | 25 |
| 6 | Наклон вперед сидя (см) | +9 | +5 | +3 |
| 7 | Бег 30м (сек) | 5.0 | 6.0 | 6.5 |
| 8 | Метание малого мяча 150 г. (м) | 31 | 26 | 22 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 5 | 3 | 2 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км. (м.,сек) | 6.25 | 7.15 | 7.45 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега | 300 | 260 | 220 |
| 12 | Метание мяча в цель с 6 м | 4 | 3 | 2 |
| 13 | Кросс 2000 м (мин., сек.) | Без учета времени | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Девочки** | | | |
| **№** | **Упражнения** | **Оценка** | | |
| **«5»** | **«4»»** | **«3»** |
| 1 | Прыжок в длину с места. | 150 | 135 | 115 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 350 | 275 | 235 |
| 3 | «Челночный бег» 3х10 (сек) | 9.1 | 9.6 | 10.2 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 минуту | 100 | 60 | 40 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 минуту | 27 | 22 | 15 |
| 6 | Наклон вперед сидя (см) | +12 | +9 | +6 |
| 7 | Бег 30м (сек) | 5.2 | 6.3 | 6.8 |
| 8 | Метание малого мяча 150 г. (м) | 20 | 16 | 13 |
| 9 | Подтягивание в висе лежа (раз) | 13 | 7 | 5 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км. (м.,сек) | 7.15 | 7.45 | 8.15 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега | 260 | 220 | 180 |
| 12 | Метание мяча в цель с 6 м | 4 | 3 | 2 |
| 13 | Кросс 2000 м (мин., сек.) | Без учета времени | | |

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**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;

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

**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 учётом требований её 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 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 заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

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

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

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

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

**ВИД КОНТРОЛЯ:**

Текущий, итоговый.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина, В.Э.Цандыков, «Физическая культура». 1-4 классы.Методические рекомендации для учителя. – М: Баласс, 2012.

2.www.school61.ru›fgos/noo/sistema\_ocenki.htm

3.www .school2100.ru