**Пояснительная записка.**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартам общего образования по физической культуре и на основе программы общеобразовательных учреждений « Физическая культура» для 1- 4 классов (Матвеев А.П. – М.: Просвещение, 2011).

 В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, целью данной программы по физической культуре является формировании у учащихся 3 классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Целью** данной учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Задачи:

* Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностейжизнеобеспечивающих 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 за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Сроки и этапы и реализации программы.**

Содержание данной рабочей программы при трех учебных занятиях в неделю основного общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального государственного образовательного стандарта по физической культуре и, соответственно, на выполнение комплексной программы по физической культуре.

Программа реализуется в течении одного учебного года: 1 класс – 99 ч; 2 класс – 102 ч; 3 класс – 102 ч; 4 класс – 102 ч.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

– умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

– умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

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

**Структура программы** включает в себя разделы:

 **1 класс**: Теория физической культуре – 6ч.;

 Легкоатлетические упражнения – 18ч.;

 Подвижные игры – 20ч.;

 Спортивные игры– 10ч.;

 Гимнастика с элементами акробатики – 33ч.;

 Лыжная подготовка – 12ч.;

**2 – 4 классы**: Теория физической культуре – 6ч.;

 Легкоатлетические упражнения – 18ч.;

 Подвижные игры – 20ч.;

Спортивные игры– 10ч.;

 Гимнастика с элементами акробатики – 36ч.;

 Лыжная подготовка – 12ч.

**Формы и средства контроля.**

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5: За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности

Оценка 4: За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

Оценка 3: За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике

Оценка 2: За незнание материала программы

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5» за выполнение, в котором движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.

Оценка «4» за тоже выполнение, если при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Оценка «3» за выполнение, в котором двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности, учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Оценка «2» за выполнение, в котором движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» учащийся умеет:

- самостоятельно организовать место занятий;

-подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;

- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4» учащийся:

- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;

- допускает незначительные ошибки в подборе средств;

- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2»- учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» - исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.

Оценка «4» - исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка «3»- исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Оценка «2» - учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

 Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовки – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

 Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные упражнения**  | **Уровень** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| ***Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз*** | 5 | 4 | 3 | 12 | 8 | 5 |
| ***Прыжок в длину с места, см*** | 150—160 | 131—149 | 120—130 | 143—152 | 126—142 | 115—125 |
| ***Челночный бег 3\*10*** | 9.3 | 9.9 | 10.2 | 10.7 | 10.3 | 10.8 |
| ***Бег 30 м с высокого старта, с*** | 5,8—5,6 | 6,3—5,9 | 6,6—6,4 | 6,3—6,0 | 6,5—5,9 | 6,8—6,6 |
| ***Бег 1000 м, мин. с*** | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| ***Ходьба на лыжах 1 км, мин. с*** | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

**Программа обеспечена следующим методическим комплектом.**

А.П.Матвеев // Академический школьный учебник. Физическая культура. 1 класс. ФГОС // М.2011 год;

 А.П.Матвеев // Академический школьный учебник. Физическая культура. 2 класс. ФГОС // М.2012 год;

 А.П.Матвеев // Академический школьный учебник. Физическая культура. 3-4 классы. ФГОС // М.2012 год.

**Обучающиеся научаться:**

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство; – оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса; – выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне; – 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 условиях.

**Содержание программы**

**1 класс**

Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Как возникли физические

упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как

передвигается человек.

Способы физкультурной деятельности. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что

такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.

Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение

строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Передвижение по

гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и

переползания.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На

материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовке. На материале спортивных игр.

Баскетбол. Подвижные игры разных народов.

**2 класс:**

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Как зародились

Олимпийские игры.

Способы физкультурной деятельности. Подвижные игры для освоения спортивных игр.

Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в

футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Висы на низкой перекладине. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски большого мяча.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой

атлетики. На материале лыжной подготовке. Подвижные игры разных народов.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

**3 класс:**

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Как измерить физическую нагрузку. Закаливание – обливание, душ.

Способы физкультурной деятельности. Подвижные игры для освоения спортивных игр.

Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в

футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой. Лазанье по канату. Упражнения на гимнастическом бревне. Передвижения по гимнастической стенке и скамейке. Преодоление полосы препятствий.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту и длину.

Броски большого мяча. Метание малого мяча. Правила простейших соревнований.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Повороты.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой

атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов.

**4 класс:**

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Оказание первой помощи при легких травмах. Закаливание.

Способы физкультурной деятельности. Наблюдения за своим физическим развитием и

физической подготовленностью.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации. Опорный

прыжок через гимнастического козла, упражнения на низкой гимнастической перекладине, гимнастические комбинации. Техника выполнения комбинаций на гимнастической перекладине.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Техника старта и финиширования. Прыжковые

упражнения. Прыжки в высоту. Техника выполнения.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Техника выполнения одновременного одношажного хода.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой

атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

**Требования к уровню подготовки обучающихся.**

По окончании 1 класса обучающиеся научаться:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства

физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные

соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической

культурой;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и

соревновательной деятельности.

По окончании 2 класса обучающиеся научаться:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства

физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные

соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической

культурой;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и

соревновательной деятельности.

По окончании 3 класса обучающиеся научаться:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства

физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные

соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической

культурой;

– организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой

направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной

дозировкой нагрузки;

– 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 условиях.

По окончании 3 класса обучающиеся научаться:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства

физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных знаний, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической

 культурой;

– организовывать и проводить занятий 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;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком

качественном уровне;

– 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 условиях.

**Демонстрировать уровни двигательной подготовленности*:***

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные** **упражнения** | **Уровень** **мальчики девочки** |
|  | **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **Подтягивание в висе-м. лежа согнувшись-д., кол-во раз** | 5 | 4 | 3 | 12 | 8 | 5 |
| **Прыжок в длину с места, см.** | 150-160 | 131-149 | 120-130 | 143-152 | 126-142 | 115-125 |
| **Бег 30м. с высокого старта** | 5,8-5,6 | 6,3-5,9 | 6,6-6,4 | 6,3-6,0 | 6,5-5,9 | 6,8-6,6 |
| **Челночный бег 3х10м.** | 9,1 | 9,8 | 10,4 | 9,6 | 10,4 | 11,0 |
| **Бег на лыжах 1 км.** | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |
| **Метание мяча в цель с 6м. из 5 попыток** | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| **Бег 1000 м.** | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |

**Материально- техническое оснащения учебного процесса.**

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое

Козел гимнастический

Конь гимнастический

Перекладина (нестандартная)

Канат для лазания с механизмом крепления

Скамейка гимнастическая

Мост гимнастический подкидной

Гимнастические маты

Мяч малый (теннисный)

Мяч гимнастический

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные

Мячи волейбольные

Сетка волейбольная

Мячи футбольные

Лыжи, палки, ботинки

Аптечка медицинская

Спортивный зал - игровой

Секундомер

**Перечень учебно-методических средств обучения.**

А.П.Матвеев // Рабочие программы. Физическая культура. 1 – 4 классы. ФГОС// М.2011

год;

А.П.Матвеев // Академический школьный учебник. Физическая культура. 1 класс. ФГОС

// М.2011 год;

 А.П.Матвеев // Академический школьный учебник. Физическая культура. 2 класс. ФГОС

// М.2012 год;

 А.П.Матвеев // Академический школьный учебник. Физическая культура. 3-4 классы.

ФГОС // М.2012 год;

Стандарты второго поколения//Физическая культура//М.2010 год

**Интернет –ресурсы**

Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры:

- http://method.novgorod.rcde.ru Методическое хранилище предназначено для

дистанционной поддержки учебного процесса.

- http://www.fisio.ru/fisioinschool.html Сайт, посвященный Здоровому образу жизни,

оздоровительной, адаптивной физкультуре.

- http://www.abcsport.ru/ Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта,

освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.

- http://ipulsar.net Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному

питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней

природными средствами, здоровому образу жизни.

- http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1 Информационные технологии обучения в

преподавании физической культуры.

- http://www.school.edu.ru Российский образовательный портал.

- http://portfolio.1september.ru фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся

по физической культуре и спорту.

- http://spo.1september.ru Газета в газете «Спорт в школе» .