

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре разработана на основе Государственного образовательного стандарта, требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы начального общего образования, на основе Программы курса «Физическая культура» 1-4 классы УМК «Планета знаний».

Авторы: Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

В системе физического воспитания особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Учитывая эти особенности, целью данной программы по физической культуре является гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника, как элемента здорового, активного образа жизни. Программа составлена в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

Общая характеристика учебного предмета

В соответствии с целями выделены три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1. Оздоровительная задача

Формирование первоначальных представлений о значении физ. Культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье, как факторах успешной учёбы и социализации. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры). Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела), показателей развития основных физ. качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. Образовательная задача

Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков. Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей. Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, использование их в повседневной жизни. Формирование у обучающихся универсальных компетенций.

3. Воспитательная задача

Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Содействие, гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых качеств.

Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

Программа по физической культуре включает два основных компонента: базовый и вариативный. Базовый компонент обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и саморегуляции. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Второй компонент – «вариативный», позволяющий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно - спортивных занятий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

Особое внимание на уроках по физической культуре уделяется формированию универсальных компетенций, таких как:

- умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение использовать полученную информацию в общении со взрослыми людьми и сверстниками.

В программе учебные разделы выделены в соответствии с программным содержанием учебного материала в разделах: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвящённый истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с основной общеобразовательной программой начального общего образования предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 классы, 3 часа в неделю. В объеме 405 часов, из них в I классе – 99 ч, а со II по IV классы – по 102 ч. ежегодно.

Содержание программы

1 класс

Основы знаний о физической культуре (в течении года)

История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры.

Способы физкультурной деятельности (в течении года)

Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простейших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (99 ч)

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

Лёгкая атлетика (24 ч)

Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3–4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30–40 см).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние. Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики (23 ч)

Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке, упоры, седы. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка (18 ч)

Организующие команды и приёмы: Переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег. Способы передвижений на лыжах: ступающий, скользящий шаг без палок и с палками Повороты переступанием на месте. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим и скользящим шагом. Торможение палками и падением.

Подвижные игры (34 ч)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, вороны», «Планеты», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши», дагестанская народная игра «Подними платок».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

освоения программы по физической культуре к концу 1 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаляющих процедур.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;

- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекаты в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать национальные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;

- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

2 класс

Основы знаний о физической культуре (в течении года)

История Олимпийских игр и спортивных соревнований. Понятие о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Сведения о закаливающих процедурах, профилактике нарушений осанки. Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Подвижные и спортивные игры.

Способы физкультурной деятельности (в течении года)

Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (102ч)

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противходом.

Лёгкая атлетика (24ч)

Ходьба: в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полу приседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2–3 мин.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики (22ч)

Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги). Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка (20ч)

Организуемые команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. Повороты: переступанием на месте вокруг носков лыж. Спуск в основной, низкой стойке. Подъём: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Торможение падением.

Подвижные игры (30ч)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр. Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

освоения программы по физической культуре к концу 2 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры;

- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаливающих процедур.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперёд;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определять влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультурминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;

- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде. *Учащиеся получают возможность научиться:*
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

3 класс

Основы знаний о физической культуре (в течении года)

История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности (в течении года)

Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (102ч)

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

Лёгкая атлетика (24ч)

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из - за головы, снизу вперёд-вверх.

Гимнастика с основами акробатики (22ч)

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота

90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

Лыжная подготовка (20ч)

Организуемые команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой.

Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход.

Повороты: переступанием на месте, в движении.

Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры (30ч)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал садись».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

освоения программы по физической культуре к концу 3 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- понимания ценности человеческой жизни;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);

- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;

- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Учащиеся получают возможность научиться:

- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

4 класс

Основы знаний о физической культуре (в течении года)

Развитие физической культуры в России в XVII–XIX вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.

Способы физкультурной деятельности (в течении года)

Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (102ч)

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по одному в движении с поворотом.

Лёгкая атлетика (24ч)

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3x10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 6 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом «перешагивание», в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360°, прыжки со скакалкой за 30 с.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд вверх.

Гимнастика с основами акробатики (22ч)

Акробатические упражнения: два три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, вис углом, преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка (20ч)

Организуемые команды и приёмы: повторить изученные в I–III классах. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.

Повороты: переступанием на месте, в движении.

Спуск: в основной, низкой стойке.

Подъём: «лесенкой», «ёлочкой».

Торможение: «плугом», «упором».

Подвижные игры (30ч)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал садись», «Перестрелка».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

освоения программы по физической культуре к концу 4 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);

- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- стремления к совершенствованию физического развития;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв.;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики,
- выполнять вис согнувшись, углом;

- передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Учащиеся получают возможность научиться:

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их. Учащиеся получают возможность научиться:
- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и Интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Учащиеся получают возможность научиться:

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Распределение учебных часов по разделам программы

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов			
		Класс			
		1	2	3	4
1.	Знания о физической культуре	В течение года			
2.	Способы физкультурной деятельности	В течение года			
3.	Физическое совершенствование:	99	102	102	102
3.1.	Легкая атлетика	24	24	24	24
3.2.	Гимнастика с основами акробатики	23	22	22	22
3.3.	Лыжная подготовка	18	20	20	20
3.4.	Подвижные игры	34	30	30	30
Общее количество часов		99	102	102	102

Сводная таблица нормативных оценок уровня физической подготовленности учащихся 1-4 классов.

Возраст	Мальчики			Девочки		
	Уровень подготовленности					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	2	3	4	5	6	7
Бег 1000 м (мин, с)						
8	5,36 и ниже	5,37-8,30	8,31 и выше	5,50 и ниже	5,51-8,50	8,51 и выше
9	5,16 и ниже	5,17-8,15	8,16 и выше	5,40 и ниже	5,41-8,40	8,41 и выше
10	5,00 и ниже	5,01-8,00	8,01 и выше	5,30 и ниже	5,31-8,30	8,31 и выше
Челночный бег 3x10 м						
6	10,2 и ниже	11,2-10,8	11,8 и выше	10,8 и ниже	11,6-11,0	12,1 и выше
7	9,9 и ниже	10,8-10,3	11,2 и выше	10,2 и ниже	11,3-10,6	11,7 и выше
8	9,1 и ниже	10,0-9,5	10,4 и выше	9,7 и ниже	10,7-	11,2 и выше

					10,1	
9	8,8 и ниже	9,9-9,3	10,2 и выше	9,3 и ниже	10,3-9,7	10,8 и выше
10	8,6 и ниже	9,5-9,0	9,9 и выше	9,1 и ниже	10,0-9,5	10,4 и выше
Подтягивания (кол-во раз) Вис (с)						
6	3 и выше	2	1 и ниже	10 и выше	4-9	3 и ниже
7	4 и выше	2-3	1 и ниже	12 и выше	5-11	4 и ниже
8	5 и выше	3-4	2 и ниже	14 и выше	7-13	6 и ниже
9	6 и выше	3-5	2 и ниже	16 и выше	8-15	7 и ниже
10	7 и выше	4-6	3 и ниже	18 и выше	9-17	8 и ниже
Подъём туловища за 30 с (кол-во раз)						
6	17 и выше	9-16	8 и ниже	16 и выше	8-15	7 и ниже
7	18 и выше	9-17	8 и ниже	17 и выше	9-16	8 и ниже
8	19 и выше	10-18	9 и ниже	17 и выше	9-16	8 и ниже
9	20 и выше	10-19	9 и ниже	18 и выше	9-17	8 и ниже
10	21 и выше	11-20	10 и ниже	18 и выше	9-17	8 и ниже
Наклон вперёд из седа ноги врозь (см)						
6	6 и выше	3-5	2 и ниже	11 и выше	6-10	5 и ниже
7	7 и выше	4-6	3 и ниже	12 и выше	6-11	5 и ниже
8	8 и выше	4-7	3 и ниже	12 и выше	6-11	5 и ниже
9	9 и выше	5-8	4 и ниже	13 и выше	7-12	6 и ниже
10	10 и выше	5-9	4 и ниже	14 и выше	7-13	6 и ниже

Учебно-методическое обеспечение и материально-техническое обеспечение

I. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

1. Примерная программа по учебному предмету. Физическая культура. УМК «Планета знаний» 1-4 классы.
2. Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Физическая культура. 1 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель.
- Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Физическая культура. 2 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель.
- Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Физическая культура. 3 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель.
- Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Физическая культура. 4 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель.
- Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Обучение в 1 классе по учебнику «Физическая культура». — М.: АСТ, Астрель.
- Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Обучение во 2 классе по учебнику «Физическая культура». — М.: АСТ, Астрель.
- Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Обучение в 3 классе по учебнику «Физическая культура». — М.: АСТ, Астрель.
- Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Обучение в 4 классе по учебнику «Физическая культура». — М.: АСТ, Астрель

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.

II. Экранно-звуковые пособия

1. Аудиозаписи.

III. Технические средства обучения (ТСО)

1. Музыкальный центр
2. Фотоаппарат

IV. Учебно-практическое оборудование

1. Стенка гимнастическая.

2. Бревно напольное
3. Козел гимнастический
4. Конь гимнастический
5. Мост гимнастический подкидной
6. Перекладина гимнастическая (пристеночная)
7. Канат для лазания с механизмом крепления
8. Скамейка гимнастическая жесткая
9. Палки гимнастические
10. Скакалки гимнастические
11. Обручи гимнастические
12. Маты гимнастические
13. Мячи набивные (1 кг);
14. Мячи малые (резиновые, теннисные);
15. Мячи средние резиновые;
16. Мячи большие (резиновые, баскетбольные волейбольные, футбольные);
17. Рулетки измерительные
18. Щиты с баскетбольными кольцами
19. Сетка волейбольная
20. Конусы
21. Лыжи (с креплениями и палками)
22. Лыжные ботинки
23. Сетка для переноса мячей
24. Компрессор для накачивания мячей
25. Жилетки игровые
26. Секундомер
27. Аптечка медицинская

Список рекомендуемой литературы

1. Зимние подвижные игры. 1–4 классы / авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2009.
2. Внеурочная деятельность. Олимпийские старты. 1-11 классы. Спортивно-оздоровительная деятельность / авт. – сост. Е.П. Колганова и др., Волгоград. Издательство «Учитель», 2013.
3. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В.. Внеурочная деятельность. Легкая атлетика. М.: Просвещение, 2012. (Серия «Работаем по новым стандартам»).
4. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В.. Внеурочная деятельность. Гимнастика. М.: Просвещение, 2014. (Серия «Работаем по новым стандартам»).
5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В.. Внеурочная деятельность. Баскетбол. М.: Просвещение, 2013. (Серия «Работаем по новым стандартам»).

6. Коваленко В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): практические разработки.- М.: ВАКО, 2007.
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов. Методическое пособие. М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2003.
8. Лях В.И. Координационные способности школьников. Минск: Полымя, 1989.
9. Лях В.И., Мейсон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 1–11 классов с направленным развитием двигательных способностей: Программа. М.: Просвещение, 1993.
10. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. М.: Физкультура и спорт, 1976.
11. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991.
12. Матвеев А.П. Уроки физической культуры 1-4 классы. Методические рекомендации. М.: Просвещение, 2011.
13. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. М.: Физкультура и спорт, 1989.
14. Осинцов В.В. Конспекты уроков для учителей физической культуры 1-11 классы. Лыжная подготовка. Методическое пособие. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001
15. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 1,2,3,4 классы. М.: ВАКО, 2013.
16. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник для студентов высших учебных заведений, - М: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000г.
17. Планируемые результаты начального общего образования / Под ред. Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. М.: Просвещение, 2010.
18. Подвижные игры. 1–4 классы / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2007.
19. Программы внеурочной деятельности. Туристическо-краеведческая деятельность.
Спортивно-оздоровительная деятельность./ П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.А. Сафронов – М.: Просвещение, 2011. (Серия «Работаем по новым стандартам»).
20. Справочник учителя физической культуры/ Авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. Волгоград: Издательство «Учитель», 2010.
21. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. М.: Физкультура и спорт, 1998.
22. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования – В.С. Родиченко и др., Олимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2009.
23. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, С.М. Вайцеховский. М.: Физкультура и спорт, 1993.

24. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2011.

25. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Источник: «Российская газета»; федеральный выпуск № 5976 от 31.12.2012.