

Приложение к разделу 2.2. основной общеобразовательной
программы начального общего образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре**

(1-4 классы)

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Место курса в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

Общая характеристика курса.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

При реализации программы используются следующие учебные пособия:

Программа	1. Рабочая программа «Физическая культура» Предметная учебников линия В.И. Ляха. 1-4 классы. Москва, «Просвещение», 2011 г. 1. В. И. Лях.
Учебник	Физическая культура . 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва «Просвещение», 2012г

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

Личностные:	• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; • формирование уважительного отношения к культуре других народов; • развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; • развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; • развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; • развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; • формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
Метапредметные:	• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; • определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; • готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; • овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; • овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
Предметные:	• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; 10 • овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); • формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы 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 сердечнососудистой 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 Приёмы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

1-2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приёмы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

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

1.3 Подвижные игры.

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

1.4 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.

1.5 Лёгкоатлетические упражнения.

1-2.классы. Понятие короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3-4 классы. Понятие эстафета. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятие о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см Сгибание туловища в висе лежа (кол-во)	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1,5 км	Без учета времени Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 x 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, профилактика 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;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Рабочий план составлен с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (ред. От 21.04.2011г);
- Национальная доктрина образования Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. №751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. №1312 (ред. От 30.08.2010г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. №1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р

1.6. Домашнее задание

Третий час урока в недели без домашнего задания.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

Распределение разделов программы (с учетом вариативной части)

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		класс			
		I	II	III	IV
1	2	3	4	5	6
1	Базовая часть	77	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков			
1.2	Подвижные игры	20	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18
1.4	Лёгкоатлетические упражнения	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	19	21	21	21
2	Вариативная часть	22	24	24	24

2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	22	24	24	24
	итого	99	102	102	102

Годовой план – график.

1 класс	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Легкая атлетика	1 – 11 (11 ч)			90 – 99 (10ч)
Гимнастика		32 – 48 (17ч)		
Лыжная подготовка			49 – 67 (19ч)	
Подвижные игры с баскетболом			68 – 75(8ч)	76 – 89 (14ч)
Подвижные игры	12 – 27 (16ч)	28-31(4ч)		

Годовой план – график.

2 - 4 класс	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Легкая атлетика	1 – 11 (11 ч)			93 – 102 (10ч)
Гимнастика		30 - 47 (18ч)		
Лыжная подготовка		48 (1ч)	49 - 68 (20ч)	
Подвижные игры с баскетболом			69 - 78 (10ч)	79 – 92 (14ч)
Подвижные игры	12-27 (16ч)	28 -29 (2 ч)		