

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГАОУ ТО  
«Гимназия российской культуры»

*Э.В. Загвязинская*  
Э.В. Загвязинская

30.08.2020



# **Рабочая программа**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Классы: 1-4

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физической культуре» для 1-4 классов составлена на основе: Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897.; авторской программы «Физическая культура» Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров – М.: Вентана-Граф, 2016г.- 48 с.- (Начальная школа XXI века).

Для реализации рабочей программы используется учебно-методический комплект: в 1-2 классах: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-2 классы» Авторы - Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров. – М.: Вентана – Граф, 2018.- 96с.: ил. – ( Начальная школа XXI века); в 3-4 классах:учебник для учащихся общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 3-4 классы» Авторы - Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров. – М.: Вентана – Граф, 2018.- 114с.: ил. – ( Начальная школа XXI века)

Программа направлена на формирование физической культуры, общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, а также на личностное развитие и формирование учебной самостоятельности школьников (умения учиться).

### **Общая характеристика программы**

Программа начального общего образования учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2010 г.) и входит в состав комплекта учебной литературы, включающего учебники для учащихся 1-2 и 3-4 классов. Комплект подготовлен научным коллективом ИВФ РАО и ИСМО РАО. Программа рассчитана на четыре года обучения.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;
- на освоение знаний о физической культуре;
- на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

**Принципы**, лежащие в основе построения программы:

- личностно ориентированные принципы — двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
- культурно ориентированные принципы — целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения основами физической культуры;
- деятельностно ориентированные принципы — двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника;
- принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастно-половыми особенностями учащихся, интересами учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы)

Данная программа создавалась на основе программы по физической культуре под редакцией Т.В. Петровой, Ю.А.Копылова, Н.В.Полянской, С.С. Петрова и соответствует федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования.

Программа переработана и адаптирована, ориентируясь, на индивидуальные особенности учащихся и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
- особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

#### **Место предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану гимназии на изучение физической культуры в 3-4 классе выделяется 102 часа в год, 3 часа в неделю. В 1-2 классе – 66 час в год, 2 часа в неделю. 10 % учебного времени (3-4 классы - 10 часов, 1-2 классы – 6 часов) отводится на изучение национально-регионального компонента.

#### **Внесенные изменения в авторскую программу и их обоснование**

В вариативную часть в 3-4 классах добавлен один час из федерального компонента. В результате чего в этих классах добавлено 28 дополнительных часов на раздел «Подвижные и спортивные игры». На раздел «Гимнастика» отводится 10 часов, которые идут на изучение акробатических упражнений и строевую подготовку. В связи с материально-технической базой спортивного зала не изучаются упражнения на гимнастических снарядах. За счёт уменьшения часов гимнастики, увеличилось количество часов подвижных и спортивных игр. Более подробно добавленные часы отражены в календарно-тематическом поурочном планировании.

#### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

**Общая цель обучения** учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

**Познавательная цель** предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

**Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий, как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура» формулируются *задачи учебного предмета*:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми двигательными действиями, с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в федеральном государственном образовательном стандарте начального образования и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические **задачи**:

**Формирование:**

- интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;
- умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объема.

**Воспитание:**

- позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

**Обучение:**

- первоначальными знаниями о терминологии, средствах и методах физической культуры.

**Формы организации образовательного процесса** в основной школе реализуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, спортивными соревнованиями и праздниками, занятиями в спортивных секциях и самостоятельными занятиями физическими упражнениями (домашними заданиями). Уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности школьников.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, лыжной подготовки;

- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

**Формы организации** деятельности учащихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, в основной – фронтальная, групповая и индивидуальная.

Для успешного освоения материала предмета «Физическая культура» и формирования знаний, умений и навыков учитывая возрастные, физиологические особенности обучающихся будут использоваться:

**Методы обучения:**

- словесные методы обучения: *описание, объяснение, беседа, разбор, комментарии и замечания;*

- наглядные методы обучения: *метод непосредственной наглядности (демонстрации), методы направленного прочувствования двигательного действия;*

- методы упражнения: *расчленено-конструктивный, сопряженного воздействия;*

- проблемные методы: *частично-поисковый, метод проекта;*

**Методы воспитания:**

- традиционно принятые: *убеждение, поощрение, пример;*

- инновационно-деятельностные: *проектирование, алгоритмизация;*

- неформально-личностные: *пример лично-значимых людей, пример друзей, пример близких;*

- тренингово-игровые: *деловые игры;*

- рефлексивные: *самоанализ, осознание собственной ценности в реальной действительности.*

**Методы развития двигательной способности (воспитания):**

- стандартного упражнения: *стандартно-непрерывного, стандартно-повторного;*

- переменного упражнения: *переменно-непрерывного, переменного-интервального, круговой метод;*

- игровой;

- соревновательный.

С целью построения эффективной системы педагогического контроля будут использоваться следующие методы:

- методы контроля знаний: *метод опроса, программированный метод, метод демонстрации;*

- метод контроля техники двигательных действий: *метод наблюдения, метод упражнений, вызов, комбинированный метод;*

– метод контроля за умением самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность: *метод наблюдения, метод опроса, метод практического выполнения*;

– метод контроля за уровнем физической подготовленности: *тестирование + тесты из Президентских состязаний и ВФСК*.

**Формы контроля:**

- фронтальный;
- групповой;
- индивидуальный.

**Виды контроля:**

- предварительный;
- текущий;
- оперативный;
- итоговый.

Предварительный и итоговый контроль организуются только в индивидуальной форме, а текущий, оперативный проводится по группам во фронтальной, групповой и индивидуальной форме, в зависимости от поставленных задач.

## 2. Планируемые результаты освоения предмета

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса «Физическая культура»

Программа и учебники для обучающихся 1-2-х и 3-4-х классов подготовлены в соответствии с Концепцией физического воспитания, что позволяет реализовать все заложенные в них требования к обучению учащихся в начальной школе.

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- овладение способностью принимать и (охранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 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 (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**Предметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), 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 и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

### **1-й класс**

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

– активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Средством достижения этих результатов служат совместные подвижные игры на уроках.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- характеристика явлений (действий и поступков), их объективная оценка на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, способов их исправления.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.

### **2-й класс**

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

- проявление положительных качеств личности;
- управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования.

Предметные результаты:

- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

### **3-й класс**



Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

- проявление дисциплинированности;
- трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков движениях и передвижениях человека.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.

#### **4-й класс**

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

- проявление дисциплинированности. Трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- оценка красоты телосложения и осанки. сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

#### **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения предлагаемо программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

**Называть, описывать и раскрывать:**

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы её регулирования;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма.

**Уметь:**

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;
- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки и занятий плаванием);
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственные массу и длину тела;
- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

### 3. Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		1-2	3-4
1.	<b>Базовая часть</b>	<b>1 кл. - 66 2 кл. - 68</b>	<b>68</b>
1.1.	Основы знаний о физической культуре	<b>8 (в течение урока) +18/22(культурологический и национально-региональный компоненты – в течение урока)</b>	
1.2.	Легкая атлетика	18	18

1.3.	Подвижные и спортивные игры	28	28
1.4.	Гимнастика с элементами акробатики	10	10
1.5	Лыжная подготовка	10	12
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>		<b>34</b>
2.1	Подвижные и спортивные игры		34
<b>ИТОГО:</b>		<b>1 кл. – 66 2 кл - 68</b>	<b>3 кл. – 102 4 кл. - 102</b>

#### 4. Содержание учебного курса

##### Раздел 1. Знания о физической культуре.

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

##### Раздел 2. Организация здорового образа жизни.

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

##### Раздел 3. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

##### Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

##### Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Строевые упражнения и приёмы.

Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание.

Гимнастика с основами акробатики. Лазание, перелезание, ползание, висы и упоры;

акробатические упражнения, кувырки, перекаты, снарядная гимнастика.

Лыжная подготовка: передвижения на лыжах, скользящий ход, лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски, торможения.

### Культурологический компонент к рабочей программе по физической культуре для 1-4 классов

		Содержание	Количество часов
1.	Основы знаний	Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.	2
2.	Спортивно оздоровительная деятельность	Подвижные игры, поединки, аттракционы с элементами народной игры («Русская лапта», «Третий лишний», «Пятнашки с мячом», «Салки» и их разновидности, «Чехарда», «12 палочек», «Волк во рву», «Караси и Щука», «Два мороза», «У медведя во бору», «Вороны и воробьи», Охотники и утки», «Белка на дереве», «Хитрая лиса», «Невод», «Два медведя», «Ниточка и иголочка», «Домики», «Зайцы в огороде», «Вышибалы», «Бой петухов», «Вытяни из круга», «Жмурки», «Горелки», «День и ночь», «Морская фигура», «Ручеёк», «Удочка» и др.	10
	Всего часов:		12

### Национально-региональный компонент к рабочей программе по физической культуре для 1-4 классов

№ п/п	Программный материал	Содержание	Количество часов 1-2 кл./ 3-4 кл
1.	Основы знаний	Физическая культура древних народов на примере народов Крайнего Севера (обрядовые танцы, игры). Национальные виды коренных народов Крайнего Севера Связь физической подготовки с охотой в культуре народов Крайнего Севера.	1/2
2.	Спортивно оздоровительная деятельность	Подвижные игры коренных народов Крайнего Севера: «Куропатки и охотники», «Метание шишек», «Волк и олени», «Перетягивание каната», «Охота на волка».	5/8
	Всего часов:		6/10

## 5. Требования к уровню подготовки обучающихся по классам

### 1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

**иметь представление:**

1. о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
2. о способах изменения направления и скорости движения;
3. о режиме дня и личной гигиене;
4. о правилах составления комплексов утренней зарядки;

**уметь:**

1. выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
2. выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
3. играть в подвижные игры;
4. выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
5. выполнять строевые упражнения;

**демонстрировать уровень физической подготовленности:**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег на 30 м, сек.	5,7	6,3	7,0	5,9	6,5	7,2
Челночный бег 3×10 м, сек.	9,8	10,4	11,0	10,0	10,6	11,2
Прыжок в длину с места, см	140	130	115	130	120	105
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), кол-во раз	3	2	1	–	–	–
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз	–	–	–	10	8	5
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	15	12	9	15	12	9
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см	+8	+6	+4	+9	+7	+5
6-минутный бег, м	1000	850	700	900	750	600

### 2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

**иметь представление:**

1. о зарождении древних Олимпийских игр;
2. о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
3. о правилах проведения закаляющих процедур;
4. об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

**уметь:**

1. определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
2. вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
3. выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
4. выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
5. выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
6. выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- 7.

**демонстрировать уровень физической подготовленности:**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег на 30 м, сек.	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Челночный бег 3×10 м, сек.	9,2	9,7	10,2	9,7	10,2	10,7
Прыжок в длину с места, см	145	135	125	135	125	115
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз	4	3	2	–	–	–
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз	–	–	–	13	10	7
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	18	15	12	16	13	10
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см	+8	+7	+5	+10	+8	+6
Бег на 1000 м, мин., сек.	5.50	6.10	6.30	6.05	6.25	6.45

**3 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

**иметь представление:**

1. о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
2. о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
3. об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

**уметь:**

1. составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
2. выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
3. проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
4. составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
5. вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

**демонстрировать уровень физической подготовленности:**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег на 30 м, сек.	5,3	5,8	6,3	5,5	6,0	6,5
Челночный бег 3×10 м, сек.	9,0	9,5	10,0	9,5	10,0	10,5
Прыжок в длину с места, см	150	140	130	140	130	120
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз	5	4	3	–	–	–
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз	–	–	–	14	11	8
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см	+7	+6	+4	+12	+9	+6
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	19	17	13	17	14	11
Бег на 1000 м, мин., сек.	5.40	5.55	6.15	6.00	6.15	6.30

#### 4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

**знать и иметь представление:**

1. о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
2. о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
3. о физической нагрузке и способах ее регулирования;
4. о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

**уметь:**

1. вести дневник самонаблюдения;
2. выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
3. подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
4. выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
5. оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

**демонстрировать уровень физической подготовленности:**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень

Бег на 30 м, сек.	5,1	5,7	6,2	5,3	5,8	6,3
Челночный бег 3×10 м, сек.	8,8	9,3	9,8	9,3	9,8	10,3
Прыжок в длину с места, см	160	150	140	155	145	130
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз	6	5	4	–	–	–
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз	–	–	–	16	13	10
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	20	18	15	18	15	12
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см	+9	+8	+6	+13	+10	+7
Бег на 1000 м, мин., сек.	5.20	5.30	5.45	5.50	6.00	6.15

## 6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

**О** – один экземпляр для учителя

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Программа Физическая культура. Авторы: Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров. УМК «Начальная школа 21 века»	Д	К программе прилагается диск с тематическим планированием.
1.2	Учебник «Физическая культура» 1-2 кл. Петрова Т.В., Копылова Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Физическая культура.	О	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.3	Учебник «Физическая культура» 3-4 кл. Петрова Т.В., Копылова Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Физическая культура.	О	В составе библиотечного фонда
1.4	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту,	Д	В составе библиотечного фонда



	олимпийскому движению		
1.5	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
<b>2</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
<b>3</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
3.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
3.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
3.3	Стенка гимнастическая	Г	
3.5	Скамейки гимнастические	Г	
3.6	Стойки волейбольные	Д	
3.7	Бревно гимнастическое напольное	Д	
3.8	Обручи гимнастические	Г	
3.9	Комплект матов гимнастических	Г	
3.10	Перекладина навесная универсальная	Д	
3.11	Набор для подвижных игр	К	
3.12	Аптечка медицинская	Д	
3.13	Стол для настольного тенниса	Г	
3.14	Комплект для настольного тенниса	Г	
3.15	Мячи футбольные	Г	
3.16	Мячи баскетбольные	Г	
3.17	Мячи волейбольные	Г	
3.18	Сетка волейбольная	Д	
3.19	Подъемное устройство с грушей	Д	
3.20	Гимнастический конь	Д	
3.21	Гимнастический козёл	Д	
3.22	Лыжи, ботинки, лыжные палки	Г	
3.23	Оборудование для прыжков в высоту (стойки, планка)	Д	
<b>4</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
4.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
4.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
4.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи

<b>5</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
5.1	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
5.2	Гимнастический (игровой) городок	Г	

### Литература

1. Богданов Г.П. - Физическая культура в школе. Методика уроков в 1-3 классах. М., «Просвещение», 1971. - 192 с.
2. Ворсин Е.Н., Гужаловский А.А., Глазырина Л.Д., Кряж В.Н., Белякова Р.Н. - Физическое воспитание в 1-4 классах общеобразовательной школы. Мн.: ПК ИП «Асар», 1995. – 176 с.
3. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. Пособие для учителей. М., «Просвещение», 1978. – 207 с.
4. Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе. Ростов н/Д, «Феникс», 2003. – 256 с.
5. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога. Ростов н/Д, «Феникс», 2004. – 624 с.