**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования») и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011год. 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 развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

– совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;

– обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

– развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**Общая характеристика учебного предмета**

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

– на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

– на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

– на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

– на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**Место предмета в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч.

(3 ч. в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч. во 2,3 и 4 классах (3 ч. в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результат образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

– умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

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

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Результаты освоения предмета «Физическая культура»**

**Личностные результаты**

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

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

– проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении оставленных целей;

– оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты**

– характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

– обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

– 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 требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

– 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 в движениях и передвижениях человека;

– оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

– управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

– технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**

– планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств

физической культуры;– изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

– представление физической культуры как средства укрепления здоровья,физического развития и физической подготовки человека;

– измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития(длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

– оказание посильной помощи и моральной поддержкам сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

– организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

– бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

– 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 час - игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

– подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

– выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;

– выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физически ми упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физически ми упражнениям и: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения**. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики.** *Организующие команды и приемы*. Строевые действия в шеренге и колонне; Выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации*. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация*. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок*: с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера*. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика**. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений: челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения*: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры.** *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики*: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол*: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол*: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол*: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов** | **Макси-мальная нагрузка уч-ся, ч.** | **Из них** | **Лабораторн. и практические работы** | **Контрольная работа** | **Экскурсии** | **Самос-тояте льная работа** | **Промежуточная аттеста-ция** |
| **Теорети ческое обучение** |
| **1** | Легкая атлетика | 16 |  |  |  |  |  |  |
| **2** | Подвижные игры | 8 |  |  |  |  |  |  |
| **3** | Гимнастика | 21 |  |  |  |  |  |  |
| **4** | Лыжная подготовка | 18 |  |  |  |  |  |  |
| **5** | Подвижные игры на основе баскетбола. | 15 |  |  |  |  |  | 1 |
| **6** | Легкая атлетика | 14 |  |  |  |  |  |  |
| **7** | Подвижные игры | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **102** |  |  |  |  |  | **1** |

**Материально-техническое обеспечение**

**1. Дополнительная литература**

1. Лях. В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В. И. Лях. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
2. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы : методические рекомендации: пособие для учителя общеобразовательной1 организации / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.
3. Лях, В. И. Физическая культура 1 – 4 классы : учебник для учащихся общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2016.
4. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. – 4-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2011. – 2341 с. ( Стандарты второго поколения).
5. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
6. Школьникова, Н. В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1 – 6 классы /Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. – М. : Издательство Й «Первое сентября», 2002.
7. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 1 – 4 классы / В.И. Ковалько, - М.: Вако, 2015.

**2. Интернет-ресурсы**

1. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. – Режим доступа: http://sch––l-c–llecti–n.edu.ru.

2. Образовательный портал. – Режим доступа: www.ur–ki.ru.

3. Презентация уроков «Начальная школа». – Режим доступа: http://nachalka.inf–/ab–ut/193.

4. Я иду на урок начальной школы (материалы к уроку). – Режим доступа: www.festival. 1september.ru.

5. Учебно-методический портал. – Режим доступа : http://www.uchmet.ru/.

6. Учительский портал. – Режим доступа: http://www.uchp–rtal.ru/.

7. Методические пособия и рабочие программы учителям началки. – Режим доступа: http:// www.nachalka.c–m/.

8. Завуч.инфо. – Режим доступа : http://www.zavuch.inf–/.

9. Методический центр. – Режим доступа: http://numi.ru/.

**3. Технические средства обучения**

Музыкальный центр.

**4. Экранно-звуковые пособия**:

Аудиозаписи.

**5. Учебно-практическое оборудование**:

1. Стенка гимнастическая.

2. Скамейка гимнастическая жесткая 2 м.

3. Мат гимнастический.

4. Обруч пластиковый детский.

5. Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный материал).

**Учебно–методическое обеспечение предмета**

– Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура», М., «Вако», 2015 год–Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 3 класс. Москва, «Вако», 2015 год.

– Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2012 год.

– Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2014 год.

– Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2016 год.

– Стандарт начального общего образования по физической культуре. М., 2014 год.

– Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2015.