

Рабочий программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
- СанПин 2.4.2.2821-10;
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.

Данная программа обеспечена учебниками для общеобразовательных учреждений:

- В.И. Лях. Физическая культура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы

1. Планируемые результаты освоения учебного курса, предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

- 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 обучающегося;
- 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 результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее 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 учета 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 результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном

влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы 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, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. Содержание учебного курса, предмета.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими 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 физическими упражнениями: 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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее 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 лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

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 вперед 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.

Легкая атлетика. **Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и 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; подъемы; торможение.

Плавание. **Подводящие упражнения:** вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. **Проплыwanie учебных дистанций:** произвольным способом.

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 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; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

1 класс

- исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр;
- роль и значение занятий физической культурой;
- строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные);
- роль органов зрения и слуха во время движений;
- правила личной гигиены;

- укрепление здоровья средствами закаливания;
- важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной деятельности;
- роль органов дыхания во время движения;
- работа органов пищеварения;
- вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии;
- питьевой режим при занятиях физическими упражнениями;
- режим дня, его содержание и правила планирования;
- требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом;
- понятие о физическом состоянии как уровне физического развития;
- травмы, которые можно получить при занятии физическими упражнениями;
- освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей;
- освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей;
- освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей;
- овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей;
- освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости;
- освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей;
- освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей;
- освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки;
- освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей;
- освоение навыков равновесия;
- освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей;
- освоение строевых упражнений;
- освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки;
- освоение умений плавать и развитие координационных способностей;
- освоение техники лыжных ходов.

2 класс

- исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр;
- роль и значение занятий физической культурой;
- строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные);
- роль органов зрения и слуха во время движений;
- правила личной гигиены;
- укрепление здоровья средствами закаливания;
- важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной деятельности;
- роль органов дыхания во время движения;
- работа органов пищеварения;
- вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии;
- питьевой режим при занятиях физическими упражнениями;
- режим дня, его содержание и правила планирования;
- требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом;
- понятие о физическом состоянии как уровне физического развития;
- травмы, которые можно получить при занятии физическими упражнениями;
- совершенствование навыков бега, развитие скоростных и координационных

способностей;

- совершенствование навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей;
- совершенствование навыков метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей;
- совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости;
- совершенствование акробатических упражнений и развитие координационных способностей;
- совершенствование висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей;
- совершенствование навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки;
- совершенствование навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей;
- совершенствование навыков равновесия;
- совершенствование танцевальных упражнений и развитие координационных способностей;
- совершенствование строевых упражнений;
- совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки;
- совершенствование умений плавать и развитие координационных способностей;
- совершенствование техники лыжных ходов.

3 класс

- исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр;
- роль и значение занятий физической культурой;
- строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные);
- роль органов зрения и слуха во время движений;
- правила личной гигиены;
- укрепление здоровья средствами закаливания;
- важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной деятельности;
- роль органов дыхания во время движения;
- работа органов пищеварения;
- вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии;
- питьевой режим при занятиях физическими упражнениями;
- режим дня, его содержание и правила планирования;
- требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом;
- понятие о физическом состоянии как уровне физического развития;
- травмы, которые можно получить при занятии физическими упражнениями;
- совершенствование навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей;
- совершенствование навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей;
- совершенствование навыков метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей;
- совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости;
- совершенствование акробатических упражнений и развитие координационных способностей;

- совершенствование висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей;
- совершенствование навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки;
- совершенствование навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей;
- совершенствование навыков равновесия;
- совершенствование танцевальных упражнений и развитие координационных способностей;
- совершенствование строевых упражнений;
- совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки;
- совершенствование умений плавать и развитие координационных способностей;
- совершенствование техники лыжных ходов.

4 класс

- исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр;
- роль и значение занятий физической культурой;
- строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные);
- роль органов зрения и слуха во время движений;
- правила личной гигиены;
- укрепление здоровья средствами закаливания;
- важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной деятельности;
- роль органов дыхания во время движения;
- работа органов пищеварения;
- вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии;
- питьевой режим при занятиях физическими упражнениями;
- режим дня, его содержание и правила планирования;
- требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом;
- понятие о физическом состоянии как уровне физического развития;
- травмы, которые можно получить при занятии физическими упражнениями;
- совершенствование навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей;
- совершенствование навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей;
- совершенствование навыков метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей;
- совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости;
- совершенствование акробатических упражнений и развитие координационных способностей;
- совершенствование висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей;
- совершенствование навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки;
- совершенствование навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей;
- совершенствование навыков равновесия;
- совершенствование танцевальных упражнений и развитие координационных способностей;

- совершенствование строевых упражнений;
- совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки;
- совершенствование умений плавать и развитие координационных способностей;
- совершенствование техники лыжных ходов.

3. Учебно-тематический план

1 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	4
2	Легкая атлетика	28
3	Гимнастика с основами акробатики	21
4	Лыжная подготовка	20
5	Спортивные игры	26
	Итого	99

2 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	3
2	Легкая атлетика	30
3	Гимнастика с основами акробатики	21
4	Лыжная подготовка	20
5	Спортивные игры	28
	Итого	102

3 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	3
2	Легкая атлетика	30
3	Гимнастика с основами акробатики	21
4	Лыжная подготовка	20
5	Спортивные игры	28
	Итого	102

4 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	3
2	Легкая атлетика	30
3	Гимнастика с основами акробатики	21
4	Лыжная подготовка	20
5	Спортивные игры	28
	итого	102