

**Рабочая программа**  
**предмет: Физическая культура**  
*уровень: начальное общее образование*

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2011г.

### **Планируемые результаты освоения предмета**

#### **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 поставленных 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 требования 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 деятельности из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **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;
- 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 поддержки

- 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 деятельности;

## **2.Содержание учебного предмета**

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.

#### 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

### 3. Тематическое планирование

1 класс

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	Учебный год				
1	Основы знаний		В процессе урока				
2	Легкая атлетика	30	15				15
3	Подвижные игры с элементами баскетбола	30		9	21		
4	Гимнастика с элементами акробатики	21				9	12
5	Лыжная подготовка	18				18	
	Всего часов:	99	24	21	27		27

--	--	--	--	--	--	--

Для 2 -4 класса

П/ №	Вид программного материала	Кол- во часов	Учебный год				
			В процессе урока				
1	Основы знаний						
2	Легкая атлетика	30	15				15
3	Подвижные игры с элементами баскетбола	30		9	21		
4	Гимнастика с элементами акробатики	21				12	9
5	Лыжная подготовка	21				21	
	Всего часов:	102	24		21	33	24