**Рабочая программа курса «Физическая культура»**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта второго поколения, примерной программой по физической культуре и на основе авторской программы В.И.Ляха.

***Цель:*** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Для достижения поставленных целей изучения физической культуры в начальной школе необходимо решение следующих практических з***адач:***

– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения, физическим упражнениям;

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

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Общая характеристика учебного предмета**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

– умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

– умение 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.

При организации учебного процесса по физической культуре наряду с уроками используются и неурочные формы проведения занятий, которые являются составной частью учебного процесса. Это формы организации индивидуальной, групповой коллективно-распределенной деятельности обучающихся с целью расширения творческой, практической составляющей учебных предметов, дисциплин, курсов, модулей для формирования ключевых компетентностей и практического опыта школьников.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 67,5 час, из них в 1 классе 16,5 (0,5 ч в неделю, 33 учебные недели), по 17 часа во 2, 3 и 4 классах (0,5 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

**Описание ценностных ориентиров 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.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты:**

1) 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;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты:**

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
2. освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
3. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
4. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
5. освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
6. использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
7. активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
8. 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 свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
9. 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;
10. овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
11. готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
12. 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;
13. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
14. 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;
15. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
16. 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 по освоению программы для 1-х классов:**

должны иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- о режиме дня и личной гигиене;

- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

**Предметные результаты по освоению программы для 2-х классов**

должны иметь представление:

- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

- о правилах проведения закаливающих процедур;

- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;

**Предметные результаты по освоению программы для 3-х классов:**

должны иметь представление:

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации;

- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;

- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);

- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

**Предметные результаты по освоению программы для 4-х классов:**

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;

- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

- о физической нагрузке и способах ее регулирования;

- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- выполнять простейшие гимнастические комбинации;

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- выполнять игровые действия волейболе, играть по упрощенным правилам;

- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

- демонстрировать уровень физической подготовленности

**Содержание курса**

**1 класс ( 16,5.)**

**Содержание программы**

**1.**

Знания о физической культуре

( в процессе уроков)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.

**2.**

**Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков)**

1.Самостоятельные занятия

2. Самостоятельные игры и развлечения

Составление режима дня.

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

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)

**3.**

**Физическое совершенствование**

1.Физкультурно – оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

2. Спортивно – оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта

**2 класс (17.)**

**Наименование раздела**

**Содержание программы**

**1.**

**Знания о физической культуре (в процессе уроков)**

1.Физическая культура

2. Из истории физической культуры

3. Гимнастические упражнения

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

**2.**

**Способы физкультурной деятельности**

1.Самостоятельные занятия

2.Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

3. Самостоятельные игры и развлечения

Составление режима дня.

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

**3.**

**Физическое совершенствование**

1. Физкультурно – оздоровительная деятельность.

2. Спортивно – оздоровительная деятельность.



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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Броски:малого мяча на дальность разными способами.

Метание малого мяча в вертикальную цель.

**3 класс (17ч.)**

**Наименование раздела**

**Содержание программы**

**1.**

**Знания о физической культуре (в процессе уроков)**

1.Физическая культура

2. Из истории физической культуры

3. Физические упражнения

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

**2.**

**Способы физкультурной деятельности**

1.Самостоятельные занятия

2.Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

3. Самостоятельные игры и развлечения

Составление режима дня.

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

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)

**3.**

**Физическое совершенствование**

1.Физкультурно – оздоровительная деятельность.

2.Спортивно – 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.

Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.



**4 класс (17ч.)**

**Наименование раздела**

**Содержание программы**

**1.**

**Знания о физической культуре**

1.Физическая культура

2. Из истории физической культуры

3. Гимнастические упражнения

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

2.

**Способы физкультурной деятельности**

1.Самостоятельные занятия

2.Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

3. Самостоятельные игры и развлечения

Составление режима дня.

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

**3.**

**Физическое совершенствование**

1.Физкультурно – оздоровительная деятельность

2.Спортивно – 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.

Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.



**Тематическое планирование**

**1 класс (16,5ч.)**

**Знания о физической культуре**

Понятие о физической культуре.

Представление о физических упражнениях.

**Определять и кратко характеризовать** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.

**Способы физкультурной деятельности**

Режим дня и его планирование.

Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения.

Физкультминутки, правила их выполнения.

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.

Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения.

**Составлять** индивидуальный режим дня.

**Отбирать и составлять** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.

**Оценивать**своё состояние после закаливающих процедур.

**Составлять**комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

**Моделировать** комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты и выносливости.

**2 класс (17ч.)**

**Характеристика деятельности обучающихся**

**Знания о физической культуре**

Возникновение первых соревнований .

Зарождение олимпийских игр.

Представление о физических качествах.

**Определять и кратко характеризовать** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.

**Выявлять**различие в основных способах передвижения человека.

**Пересказывать** тексты по истории физической культуры.

**Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств ( сила, быстрота, выносливость).

**Характеризовать**показатели физического развития.

**Способы физкультурной деятельности**

Режим дня.

Закаливание.

Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения.

Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Измерение показателей физического развития.

Измерение показателей физических качеств.

**Составлять** индивидуальный режим дня.

**Оценивать**своё состояние после закаливающих процедур.

**Отбирать и составлять** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.

**Составлять**комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

**Моделировать** комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты и выносливости.

**Измерять**индивидуальные показатели длины и массы тела.

**Измерять**показатели развития физических качеств.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Броски большого мяча.

Метание малого мяча.

**3 класс (17ч.)**

**Характеристика деятельности обучающихся**

**Знания о физической культуре**

Профилактика травматизма.

Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными , географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Общее представление о физическом развитии.

Общее представление о физической подготовке.

**Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.

**Пересказывать**тексты по истории физической культуры.

**Характеризовать**показатели физического развития.

**Характеризовать**показатели физической подготовки.

**Способы физкультурной деятельности**

Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения.

Измерение показателей физического развития.

Измерение показателей физических качеств.

**Составлять**комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

**Измерять**индивидуальные показатели длины и массы тела.

**Измерять**показатели развития физических качеств.

**Лёгкая атлетика**

Броски большого мяча.

Метание малого мяча.

**4 класс ( 17ч.)**

**Характеристика деятельности обучающихся**

**Знания о физической культуре**

Профилактика травматизма.

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

Развитие физической культуры в России в XYII – XIX веках.

Физическая нагрузка.

Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.

**Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.

**Определять** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

**Понимать и раскрывать** связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.

**Пересказывать**тексты по истории физической культуры.

**Выявлять**характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.

**Способы физкультурной деятельности ( в процессе уроков)**

Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Измерение показателей физического развития.

Измерение показателей развития физических качеств.

Измерение частоты сердечных сокращений.

Подвижные игры с элементами спортивных игр.

**Лёгкая атлетика**

Броски большого мяча.

Метание малого мяча.

**Материально-техническое** **обеспечение образовательного процесса** **.**

 **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**

Стандарт основного общего образования по физической культуре

Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)

Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)

Авторские рабочие программы по физической культуре

 Методические издания по физической культуре для учителей

Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»

**Демонстрационные печатные пособия**

Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям