

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия №7 г. Балтийска**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО

Протокол №5
от 21.05.2018 г.

Руководитель МО *Е.Н. Макарова*

СОГЛАСОВАНО
на НМС

Протокол № 6
от 24.05.2018 г.

Е.Н. Макарова Е.Н. Макарова

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
гимназия №7
г. Балтийска

Н.И. Лысенко
«*24*» мая 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физической культуре

Для 1-4 класса
(уровень: базовый)

Рабочая программа составлена на основе
сборника рабочих программ для 1-11 классов
сост. А.Н. Каинов. – М.: издательство «Учитель»

УЧЕБНИК: ФИЗКУЛЬТУРА 1-11 классы. Комплексная программа
физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Издательство
«Учитель», 2012 г

Количество часов по предмету: 1, 2, 3, 4 кл. - 102ч.

Составитель программы: Анисимова Э.Э.

2018-2019

Пояснительная записка к рабочей программе 1-4 класс

Рабочая программа составлена на основе примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2014) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. В соответствии с ФГОС учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год. Для 2-4 классов и 99 часов в год для 1 классов.

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться—способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития—эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Чтение, русский язык и математика создают фундамент для освоения всех остальных предметов, как минимум тем, что обучают детей чтению, письму и счёту. Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблем у здоровья ребёнка.

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

Учитывая эти особенности, 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:

- укрепление здоровья школьников по средству развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений по средству обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья,

физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

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

Программа обучения физической культуре направлена на:

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

– реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

– 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;

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

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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 у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в мета-предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

II. Общая характеристика учебного предмета

Современные школьники отличаются от сверстников пятнадцати двадцатилетней давности любознательностью и большей информированностью, при этом физически слабо развиты. Причина состоит в том, что изменились климато - географические, экологические и социальные условия. Если в прежнее время маленький человек 5–9 лет имел возможность двигаться в семье, во дворе, в школе, то теперь ситуация коренным образом изменилась.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре и внесёнными изменениями в начальной школе на предметную область «Физическая культура» предусматривается 405ч. Из них 12 ч. Выделяется на раздел «Знания о физической культуре», 12ч–на раздел «Способы физкультурной деятельности» и 246ч на раздел «Физическое совершенствование» (первая часть). Во второй части предусматривается 135ч. Авторы поддерживают такое распределение часов, при котором основной формой проведения уроков в начальной школе становится двигательная деятельность.

Однако при таком распределении часов (12ч+12ч) не возможно решить такие глобальные задачи, как формирование здорового образа жизни и развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Поэтому учебники «Физическая культура» позволяют учащимся работать самостоятельно и совместно с родителями. Кроме того, для решения этих задач учебники «Физическая культура» реализуют деятельностный подход в соответствии с требованиями ФГОС через ряд деятельностно ориентированных принципов, а именно:

а) Принцип обучения деятельности. Учебники «Физическая культура» опираются на технологию проблемного диалога. В соответствии с этой технологией ученики на уроке участвуют в совместном открытии знаний на основе сформулированной самими учениками цели урока. У детей развиваются умения ставить цель своей деятельности, планировать работу по её осуществлению и оценивать итоги достижения в соответствии с планом.

б) Принципы управляемого перехода от деятельности в учебной ситуации к деятельности в жизненной ситуации и от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности. В учебниках предусмотрена система работы учителя и класса по развитию умений в решении проблем. На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять тему, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации. Наконец, в конце

изучения тем ребята решают жизненные задачи (имитирующие ситуации из жизни) и участвуют в работе над проектами.

Таким образом, осуществляется переход от чисто предметных заданий нацеленным прежде всего на формирование универсальных учебных действий.

ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. В учебниках «Физическая культура» это поддерживается специальным методическим аппаратом нацеленным на технологию проблемного диалога. Начиная с 2–3-го классов в ведены проблемные ситуации, стимулирующие учеников к постановке целей, даны вопросы для актуализации необходимых знаний, приведён вывод, к которому должны прийти на уроке ученики. Деление текста на рубрики позволяет научить школьников составлению плана. На конец, при подаче материала в соответствии с этой технологией самоизложение учебного материала носит проблемный характер.

В соответствии с требованиями ФГОС учебники обеспечивают сочетание личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. В рамках Образовательной системы «Школа2100» используется технология оценки учебных успехов, при которой школьники принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС ученики должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают. Поэтому личностные и метапредметные результаты перечислены в дневнике школьника Образовательной системы «Школа2100».

Учебники «Физическая культура» нацелены на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Для формирования представлений о здоровом образе жизни и целостной картины мира, а так же реализации межпредметных связей учебники «Физическая культура» построены с учётом содержания учебников «Окружающий мир» (Образовательная система «Школа2100»). В курс «Окружающий мир» интегрированы такие предметы, как ознакомление с окружающим миром, природоведение, обществознание, основы безопасности жизнедеятельности, что позволяет не только сэкономить время, но и дать возможность ребёнку убедиться в необходимости быть здоровым.

Единое построение программ Образовательной системы «Школа2100» помогает сформировать сравнительно полную картину мира и позволяет придать творческий исследовательский характер процессу изучения предмета, заставляя учащихся задавать

новые и новые вопросы, уточняющие и помогающие осмыслить их опыт.

Бессмысленно начинать пытаться ученику рассказывать незнакомые для него вещи. Он может быть даже заинтересоваться, но не сможет соединить эти новые знания со своим опытом. Единственный способ ежедневно и ежечасно помогать ребятам осмысливать свой двигательный опыт. Человек должен научиться понимать окружающий мир и понимать цену и смысл своим поступкам окружающих людей. Регулярно объясняя свой опыт, человек приучается понимать окружающий его мир. При этом у него постоянно начинают возникать вопросы, которые требуют уточнения. Всё это способствует возникновению привычки(навыка) объяснения и осмысления своего двигательного опыта. В этом случае он может научиться делать любое новое дело, самостоятельно его осваивая.

III. Описание места учебного предмета в учебном плане

На изучение предмета «Физическая культура» отводится образовательная часть -79 часов и внутри предметный образовательный модуль «Игры народов мира» 20 часов. Итого 99 часов. . В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего 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;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах ,взаимопомощи и сопереживания;

Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находиться с ними на общем языке, общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

– находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

– общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

– обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

– организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

– анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

– видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

– оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

– управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

– представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину, массу тела), развития основных физических

качеств;

–оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

–организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

–бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

– организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

–характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность вовремя занятий по развитию физических качеств;

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

– в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий анализировать и находить ошибки эффективно их исправлять;

– подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении и общеразвивающих упражнений;

–находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки элементы;

– выполнять акробатические и гимнастические комбинации и на высоком техничном уровне характеризовать признаки техничного исполнения;

–выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

–выполнять жизненноважные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

· · · - демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112

Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

1 класс

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов					Всего часов
		Формы организации учебных занятий					
		теория	Практика	Внутри предметный модуль. «метаярметная»	Внеурочная деятельность	Дистанционное обучение	
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока					
2	Способы физкультурной деятельности						
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность						
4	Подвижные игры		19			1	
5	Гимнастика с основами акробатики		12		2		
6	Легкоатлетические упражнения		18			3	
7	Кроссовая подготовка		18		2		
8	Игры народов мира			18		2	
9	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий				4		
							99

- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112

места, см						
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Примерное тематическое планирование 2 классы

№ п/п	Тема	Количество часов					Все го часов
		Формы организации учебных занятий					
		теория	Практика	Внутри предметный модуль. «метапредметн	Внеурочная деятельность	Дистанционное обучение	
1.	Легкая атлетика	В процессе урока	14 ч.	5 ч.		2ч	21 ч.
2.	Кроссовая подготовка	В процессе урока	11 ч.	5 ч.		2ч	18ч
3.	Гимнастика	В процессе урока	11 ч.	5 ч.		2ч	18ч
4.	Спортивные игры	В процессе урока		5 ч.	36ч	4ч	45ч
							102 ч.

- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Примерное тематическое планирование 3 классы

№ п/п	Тема	Количество часов					Все го часов
		Формы организации учебных занятий					
		теория	Практика	Внутри предметный модуль.«метапр едметная	Внеурочная деятельность	Дистанционное обучение	
1.	Легкая атлетика	В процессе урока	14 ч.	5 ч.		2ч	21 ч.
2.	Кроссовая подготовка	В процессе урока	11 ч.	5 ч.		2ч	18ч
3.	Гимнастика	В процессе урока	11 ч.	5 ч.		2ч	18ч
4.	Спортивные игры	В процессе урока		5 ч.	36ч	4ч	45ч
							102 ч.

- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Примерное тематическое планирование 4 классы

№ п/п	Тема	Количество часов					Все го часов
		Формы организации учебных занятий					
		теория	Практика	Внутри предметный модуль. «метапредметн	Внеурочная деятельность	Дистанционное обучение	
1.	Легкая атлетика	В процессе урока	14 ч.	5 ч.		2	21 ч.
2.	Кроссовая подготовка	В процессе урока	11 ч.	5 ч.		2	18ч
3.	Гимнастика	В процессе урока	11 ч.	5 ч.		2	18ч
4.	Спортивные игры	В проц		5 ч.	36ч	4	45ч

		есе урок а					
							102 ч.