

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ №1» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

« П Р О В Е Р Е Н О »

Заместитель директора по УВР



«29» августа 2018г.

« У Т В Е Р Ж Д Е Н О »

Директор МБОУ Гимназии №1 г.о. Самара




Л.Е. Загребова

Приказ № 460/од от «29» августа 2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование предмета	Физическая культура
Класс	
Уровень	1-4
Учитель/ учителя	Кулешов И.В., Любимов Д.А., Кузьева Р.Р., Солодова О.И., Чернецова О.В., Сафронов Д.В.
Количество часов по учебному плану	1 класс 3/99 часов
– в неделю	2 класс 3/102
– в год	3 класс 3/102
	4 класс 3/102
Учебники, учебные пособия	Программа по физической культуре. 1-4 класс. Авт. А.П. Матвеев Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1–4 классы : пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А.П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2014.

« Р А С С М О Т Р Е Н О »

на Методическом объединении учителей
физической культуры
отокол № 1 от « 28 » августа 2018 г.

Самара
2018/2019 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **образовательных задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию

психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогика сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы

- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- уважительные отношения к культуре других народов;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни.
- интерес к определенным видам двигательной активности

Обучающийся получит возможность для формирования

- *развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;*
- *развитие этических чувств, доброжелательно 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;*

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные действия

Обучающийся научится

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- соблюдать правила техники безопасности на занятиях физической культуры.

Обучающийся получит возможность научиться

- *дисциплинированности;*
- *смелости во время выполнения физических упражнений;*
- *вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;*

- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится

- моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости;
- классифицировать упражнения на развитие основных физических качеств;
- выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.

Обучающийся получит возможность научиться

- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

• использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится

- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
- излагать правила и условия проведения подвижных игр
- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх

Обучающийся получит возможность научиться

- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;

Предметные результаты

Обучающийся научится

- первоначальным представлениям о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры,

Обучающийся получит возможность научиться

- 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).
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

		Количество часов
--	--	-------------------------

№ п/п	Вид программного материала	1 кл	2 кл	3 кл	4 кл
	Теоретические сведения				
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
	Практические действия				
1	Легкая атлетика	21	21	21	21
2	Подвижные и спортивные игры	18	18	18	18
3	Льжная подготовка	21	21	21	21
4	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18
5	Плавание	21	24	24	24
Всего часов		99	102	102	102

На занятиях физической культуры для достижения поставленной цели используются различные формы проведения уроков: урок-путешествие, урок-соревнование, урок-праздник, урок-викторина, урок-сказка, эстафеты, спортивный марафон, спортивный калейдоскоп, игровая лаборатория, историческое путешествие.

Методы проведения занятий разнообразны: метод показа, метод сравнения, метод анализа.

Формы организации учебного процесса: индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы.

Формы контроля опорной системы знаний: наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов.

Условия реализации: наличие спортивного зала, оборудованного спортивным инвентарем, гимнастическими снарядами и гимнастическим оборудованием для проведения занятий в условиях непогоды, низкой температуры воздуха. Оборудованная спортивная площадка для проведения уроков на свежем воздухе, футбольных ворот, ровной открытой местности для занятия бегом.

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 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. *Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, поворот 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.

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;

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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 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.

На материале плавания: упражнения и подвижные игры для развития силы, ловкости, быстроты, гибкости; игры для ознакомления со свойствами воды, игры с погружением в воду.

Плавание. *Основы ознакомления со свойствами воды.* Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды. Упражнения для погружения в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде. Упражнения на всплывание и лежание на воде. Упражнения выдохи в воду. Упражнения для скольжения. Прыжки в воду. *Нырание .Вход в воду.*

Разучивание и совершенствование техники способов спортивного плавания и прикладного плавания. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Элементы синхронного плавания с предметами (досками, мячами и др.) и без предметов.

Учебно-методическое обеспечение Литература для учителя

1. Матвеев А. П. Физическая культура: Учеб. для 1 кл. — М., 2002;

2. Матвеев А. П. Физическая культура: Учеб. для 2 кл. — М., 2002;
3. Матвеев А. П. и др. Физическая культура: Учеб. для 3 кл. — М., 2000;
4. Матвеев А. П. и др. Физическая культура: Учеб. для 4 кл. — М., 2001.
5. «Тесты в физическом воспитании школьников». Пособие для учителя.
6. Составитель В.И.Лях.
7. «Настольная книга для учителя физической культуры». Авт.-сост. Г.И.Погодаев.
8. Матвеев А. П. Методика преподавания физической культуры в 1 классе. — М., 2002;

Литература для учащихся

9. Матвеев А. П. Физическая культура: Учеб. для 1 кл. — М., 2002;
10. Матвеев А. П. Физическая культура: Учеб. для 2 кл. — М., 2002;
11. Матвеев А. П. и др. Физическая культура: Учеб. для 3 кл. — М., 2000;
12. Матвеев А. П. и др. Физическая культура: Учеб. для 4 кл. — М., 2001.

Материально-техническое обеспечение

1. Стенка гимнастическая
2. Бревно (скамейка) гимнастическая
3. Перекладина
4. Канат для лазания с механизмом крепления
5. Скамейка гимнастическая
6. Коврик гимнастический
7. Гимнастические маты
8. Мяч малый (теннисный)
9. Мяч гимнастический
10. Скакалка гимнастическая
11. Палка гимнастическая
12. Сетка для переноса мячей
13. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
14. Мячи баскетбольные
15. Мячи волейбольные
16. Сетка волейбольная
17. Стойки волейбольные
18. Мячи футбольные
19. Аптечка медицинская
20. Спортивный зал – игровой
21. Секундомер
22. Измерительная лента
23. Бассейн

Список литературы

1. «Об учебно-методическом комплекте «Школа России». Начальная школа, №4, 2009, С - 6
2. Асмолов А.Г. и др. Как проектировать учебные действия в начальной школе. Издательство «Просвещение», 2008, С149.
3. Асмолов А.Г. Психология личности. Культурно-историческое понимание развития человека. – М.: Смысл, 2007.
4. Аспекты модернизации российской школы: научно-методические рекомендации к широкомасштабному эксперименту по обновлению содержания и структуры общего среднего образования. – М.: ГУ ВШЭ, 2001.
5. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»// Вестник образования. Специальный номер. 1 полугодие, 2009. С – 6-21

6. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования/ Под ред. Е.С.Полат. – М.: Academia, 2000.
7. Планируемые результаты начального общего образования. Под ред. Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. – М.: Просвещение, 2009. -120 с.
8. Поташник М.М., Требования к современному уроку. Методическое пособие. М.: Центр педагогического образования, 2008. – 272 с.
9. Примерные программы начального общего образования в 2 частях. Часть 1. Редактор И.А. Сафронова, Издательство «Просвещение»,2008, С315.
10. Федеральный государственный образовательный стандарт общего начального образования, 2009г.
11. Холодная М.А. Психология интеллекта: парадоксы исследования. – М.–Томск, 1997.
12. Цветкова И.В. Как создать программу воспитательной работы: Метод. пособие. – М.: Просвещение, 2006. – 207 с.

Интернет-ресурсы

13. Федеральные государственные образовательные стандарты [Электронный ресурс]. URL: <http://fgos.isiorao.ru/>
14. Основные направления реализации национальной образовательной инициативы «Наша новая школа»: интернет-конференция [Электронный ресурс]. URL: <http://omskedu.ru/conferens/>
15. ФГОС второго поколения // Открытый класс. Сетевые образовательные сообщества [Электронный ресурс]. URL: <http://www.openclass.ru/blogs/61808>
16. Каков уровень готовности педагогов к реализации ФГОС? // Общественно-государственная экспертиза учебников [Электронный ресурс]. URL: <http://www.fsu-expert.ru/node/2235>
17. Федеральный государственный образовательный стандарт [Электронный ресурс]. URL: <http://standart.edu.ru>