

1 класс (по Лисицкой Л.А.)

Пояснительная записка

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

В системе физического воспитания особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Программа составлена в строгом соответствии со стандартными требованиями к содержанию основного общего образования и с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования. Программа разработана на основе программы курса «Физическая культура» 1 - 4 классы, авторами которой являются Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова (УМК «Планета знаний»).

1). Реализация учебной программы обеспечивается учебниками для 1 класса, Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова "Физическая культура», включенным в Федеральный перечень учебников, рекомендованных

Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях,

реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2018-

2019 учебный год соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования (ФГОС НОО) утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373, по физической культуре.

2) Программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа. 1-4 классы. УМК «Планета Знаний». - М.: АСТ: «Астрель», 2012 г.

Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана рабочая программ.

* Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (ред. от 02.03.2016; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);

* Приказ Минобрнауки России от 05.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643, от 31.12.2015 № 1576);

* Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15);

* Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 08.06.2015 № 576, от 28.12.2015 № 1529, от 26.01.2016 № 38);

* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (в ред. изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.06.2011 № 85, изменений № 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 25.12.2013 № 72, изменений № 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 № 81).

* Приказ Министерства общего и профессионального образования РО от 18.04.2016 № 271 «Об утверждении регионального примерного недельного учебного плана для образовательных организаций, реализующих программы общего образования, расположенных на территории Ростовской области, на 2018-2019 учебный год»

- * Письмо Минобрнауки России от 03.03.2016 № 08-334 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты начального общего, основного общего и среднего общего образования»
- * Письмо Рособрнадзора от 03.11.15, № 02-501 "По вопросам составления рабочих программ учебных предметов"
- , * Программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа. 1-4 классы. УМК «Планета Знаний» - М.: «Астрель», 2012гг.
- * Письмо департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 16.08.2010г. №03-48 «О рекомендации к использованию примерной основной образовательной программы начального общего образования»
- * Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г. № 06-499.
- * Учебник : «Планета знаний» Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова- Физическая культура 3 класс, АСТ*Астрель.

Общие цели и задачи с учетом специфики учебного предмета

Современное общество ставит перед школой задачу создания условий для формирования личности нравственной, эмоциональной, эстетически развитой, творческой, активной и самостоятельной.

При этом необходимо сохранить индивидуальность ребёнка, развить его интерес к литературе и готовность сотрудничать с людьми.

Цель учебного предмета «Физическая культура»- 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Основные задачи:

1. Оздоровительная задача

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. Образовательная задача

Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;

Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни;

Формирование у обучающихся универсальных компетенций.

3. Воспитательная задача

Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;

Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств;

Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

Задачи образования:

Задачи физического воспитания обучающихся 1 классов направлены:

на содействие гармоничному развитию личности, выработку умений использовать физические

упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
на углубленное представление об основных видах спорта;
на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиями любым видом спорта в свободное время;
на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Программа рассчитана на 3 часа в неделю-35 учебных недель в год.

Количество учебных часов в год в соответствии с учебным планом 99 часов реализуется учебной программой в соответствии с учебным графиком.1 «А» 96 часов за счет уплотнения тем.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

№ п/п	Вид программного материала	Всего
1	Легкая атлетика	24 часа
2	Гимнастика	21 час
3	Лыжная подготовка (теоретический урок)	2 час
4	Кроссовая подготовка	18 час
5	Спортивные игры и подвижные игры	31 час
6	Всего	96 часов

1 класс (по Ляху В.И.)

Пояснительная записка

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

В системе физического воспитания особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г.) и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, «Просвещение», 2018

Реализация учебной программы обеспечивается учебниками для 1-4 класса «Физическая культура» В.И.Лях, включенным в Федеральный Перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2019-2020 учебный год и соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования (ФГОС НОО)

утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373, по физической культуре.

**Программа основана на основе следующих документов:
Нормативные акты и учебно-методические документы,
на основании которых разработана рабочая программ**

- *Закон «Об образовании в Российской Федерации» Федеральный закон от 29.12.12. №273-Ф;
- *Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования». Зарегистрирован Минюстом России 22.12.2009г., регистрационный №17785;
- *Приказ Министерства образования и науки РФ от 26.11.2010 года № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 № 373». Зарегистрирован Минюстом России 04.02.2011г., регистрационный №.19707;
- *Приказ Министерства образования и науки РФ от 22.09.2011 года № 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 № 373». Зарегистрирован Минюстом России 12.12.2011г., регистрационный №.22540;
- *СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» раздел 2.9.; (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189). Зарегистрирован Минюстом России 03.03.2011 г.;
- *Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.02.2015 № НЕ-136/08 «О внесении изменений в порядок формирования федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.09.2013 № 1047.
- *Письмо департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 16.08.2010г. №03-48 «О рекомендации к использованию примерной основной образовательной программы начального общего образования»
- *Приказ Министерства общего и профессионального образования РО от 03.06.2010 № 472 «О введении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования в образовательных учреждениях Ростовской области»;
- *Приказ Министерства общего и профессионального образования РО от 13.04.2015 №226 «Об утверждении примерного учебного плана для общеобразовательных учреждений Ростовской области»;
- *Письмо Рособнадзора от 03.11.15, № 02-501;
- *Письмо Минобрнауки России от 03.03.2016 № 08-334;
- *О концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 г. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 № 163-р;
- *Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г. № 06-499.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка. 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.

Цель программы: 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 посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством 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.
- 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;

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 принципов «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.

Планируемые результаты:

Ученик научится:

- получит первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), 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.);
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Программа рассчитана на 3 часа в неделю.. Количество учебных 99 часов в год, в соответствии с учебным планом 91 час реализуется учебной программой .

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

п/п	№	Вид программного материала	
1		Базовая часть	77
1.1		Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2		Подвижные игры	20
1.3		Гимнастика с элементами акробатики	17
1.4		Лыжная подготовка	1
1.5		Легкая атлетика	19
1.6		Кроссовая подготовка	20
2		Вариативная часть	14
2.1		Спортивные игры с элементами баскетбола, волейбола	14
		ИТОГО:	91

2 класс (по Лисицкой Л.А.)

Пояснительная записка

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

В системе физического воспитания особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Программа составлена в строгом соответствии со стандартными требованиями к содержанию основного общего образования и с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования. Программа разработана на основе программы курса «Физическая культура» 1 - 4 классы, авторами которой являются Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова (УМК «Планета знаний»).

1). Реализация учебной программы обеспечивается учебниками для 2 класса, Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова "Физическая культура», включенным в Федеральный перечень учебников, рекомендованных

Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2019-

2020 учебный год соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования (ФГОС НОО) утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373, по физической культуре.

2) Программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа. 1-4 классы. УМК «Планета Знаний». - М.: АСТ: «Астрель», 2012 г.

Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана рабочая программ.

* Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (ред. от 02.03.2016; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);

* Областной закон от 14.11.2013 № 26-3С «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 24.04.2015 № 362-3С).

* Приказ Минобрнауки России от 05.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643, от 31.12.2015 № 1576);

* Приказ Минобрнауки Ростовской области от 03.06.2010 № 472 «О введении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования в образовательных учреждениях Ростовской области»;

* Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

* Приказ Минобрнауки России от 28.05.2014г. № 594 «Об утверждении Порядка разработки примерных основных образовательных программ, проведения их экспертизы и ведения реестра примерных основных образовательных программ» (в ред. приказов Минобрнауки России от 07.10.2014г. № 1307, от 09.04.2015г. № 387);

* Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15);

* Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 08.06.2015 № 576, от 28.12.2015 № 1529, от 26.01.2016 № 38);

- * Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (в ред. изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.06.2011 № 85, изменений № 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 25.12.2013 № 72, изменений № 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 № 81).
- * Приказ Министерства общего и профессионального образования РО от 18.04.2016 № 271 «Об утверждении регионального примерного недельного учебного плана для образовательных организаций, реализующих программы общего образования, расположенных на территории Ростовской области, на 2016-2017 учебный год»
- * Письмо Минобрнауки России от 03.03.2016 № 08-334 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты начального общего, основного общего и среднего общего образования»
- * Письмо Рособрнадзора от 03.11.15, № 02-501 "По вопросам составления рабочих программ учебных предметов"
- * Письмо Минобрнауки России от 02.02.2015 № НТ-136/08 «О федеральном перечне учебников»;
- * Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.02.2015 № НЕ-136/08 «О внесении изменений в порядок формирования федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.09.2013 № 1047.
- * Программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа. 1-4 классы. УМК «Планета Знаний» - М.: «Астрель», 2012гг.
- * Письмо департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 16.08.2010г. №03-48 «О рекомендации к использованию примерной основной образовательной программы начального общего образования»
- * Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г. № 06-499.
- * Учебник : «Планета знаний» Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова- Физическая культура 2 класс, АСТ*Астрель.

Общие цели и задачи с учетом специфики учебного предмета

Современное общество ставит перед школой задачу создания условий для формирования личности нравственной, эмоциональной, эстетически развитой, творческой, активной и самостоятельной.

При этом необходимо сохранить индивидуальность ребёнка, развить его интерес к литературе и готовность сотрудничать с людьми.

Цель учебного предмета «Физическая культура»- 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Основные задачи:

1. Оздоровительная задача

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. Образовательная задача

Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных

умений и навыков;

Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни;

Формирование у обучающихся универсальных компетенций.

3. Воспитательная задача

Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;

Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств;

Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

Задачи образования:

Задачи физического воспитания обучающихся 2 классов направлены:

на содействие гармоничному развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

на углубленное представление об основных видах спорта;

на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиями любым видом спорта в свободное время;

на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Программа рассчитана на 3 часа в неделю. Количество учебных часов в год в соответствии с учебным планом 102 часа реализуется учебной программой в соответствии с учебным графиком 2 «А» 98 часов за счет уплотнения тем.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Количество часов Фактически
1	<u>Базовая часть</u>	68	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	<u>В процессе урока</u>	<u>В процессе урока</u>
1.2	Лёгкая атлетика	24	24
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	24	24
1.5	Лыжная подготовка	1 теоретический урок	1
1.6	Кроссовая подготовка	19	19
2	<u>Вариативная часть</u>	34	30
2.1	Спортивные игры с элементами баскетбола, волейбола, пионербола. Подвижные игры	34	30
	ИТОГО:	102	98

2 класс (по Ляху В.И.)

Пояснительная записка

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

В системе физического воспитания особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Программа разработана на основе примерных рабочих программ. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы : учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2019. – 64с. – ISBN 978-5-09-071176-0.

Реализация учебной программы обеспечивается учебниками для 1-4 класса «Физическая культура» В.И.Лях, включенным в Федеральный Перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2019-2020 учебный год и соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования (ФГОС НОО) утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373, по физической культуре.

Программа основана на основе следующих документов:

**Нормативные акты и учебно-методические документы,
на основании которых разработана рабочая программ**

- *Закон «Об образовании в Российской Федерации» Федеральный закон от 29.12.12г. №273-ФЗ;
- *Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования». Зарегистрирован Минюстом России 22.12.2009г., регистрационный №17785;
- *Приказ Министерства образования и науки РФ от 26.11.2010 года № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 № 373». Зарегистрирован Минюстом России 04.02.2011г., регистрационный №.19707;
- *Приказ Министерства образования и науки РФ от 22.09.2011 года № 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 № 373». Зарегистрирован Минюстом России 12.12.2011г., регистрационный №.22540;
- *СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» раздел 2.9.; (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189). Зарегистрирован Минюстом России 03.03.2011 г.;
- *Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.02.2015 № НЕ-136/08 «О внесении изменений в порядок формирования федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.09.2013 № 1047.
- *Письмо департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 16.08.2010г. №03-48 «О рекомендации к использованию примерной основной образовательной программы начального общего образования»
- *Приказ Министерства общего и профессионального образования РО от 03.06.2010 № 472 «О введении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования в образовательных учреждениях Ростовской области»;
- *Приказ Министерства общего и профессионального образования РО от 13.04.2015 №226 «Об утверждении примерного учебного плана для общеобразовательных учреждений Ростовской области»;
- *Письмо Рособнадзора от 03.11.15, № 02-501;

*Письмо Минобрнауки России от 03.03.2016 № 08-334;

*Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года.

Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г. № 06-499.

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 объеме, установленном государственными образовательными стандартами.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка. 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.

Цель программы: 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 посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством 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.
- 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;
- 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.

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 принципов «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.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики 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.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребенка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способности 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.

Планируемые результаты:

Ученик научится:

-получит первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), 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.);

-демонстрировать уровень физической подготовленности:

Программа рассчитана на 3 часа в неделю. Количество учебных 102 часа в в год, в соответствии с учебным планом МБОУ «Школа № 31»99 часов в 2«В», 99 час 2 «Г» реализуется учебной программой .

Распределение учебного времени при реализации программного материала по физической культуре

№ п/п	Вид программного материала	II класс
1	Базовая часть	78
1.1	<i>Основы знаний о физической культуре</i>	<i>В процессе урока</i>
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	20
1.6	Льжи	1
2	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола	24
	Итого	102

3 класс (по Лисицкой Л.А.)

Пояснительная записка

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

В системе физического воспитания особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Программа составлена в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования. Программа разработана на основе программы курса «Физическая культура» 1 - 4 классы, авторами которой являются Т.С. Лисицкая, Л.А.

Новикова (УМК «Планета знаний»).

1). Реализация учебной программы обеспечивается учебниками для 2 класса, Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова "Физическая культура", включенным в Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2017/2018 учебный год соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования (ФГОС НОО) утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373, по физической культуре.

2) Программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа. 1-4 классы. УМК «Планета Знаний». - М.: АСТ: «Астрель», 2012 г.

Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана рабочая программ.

- * Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 02.03.2016; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);
- * Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 24.04.2015 № 362-ЗС).
- * Приказ Минобрнауки России от 05.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643, от 31.12.2015 № 1576); * Приказ Минобрнауки Ростовской области от 03.06.2010 № 472 «О введении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования в образовательных учреждениях Ростовской области»;
- * Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- * Приказ Минобрнауки России от 28.05.2014г. № 594 «Об утверждении Порядка разработки примерных основных образовательных программ, проведения их экспертизы и ведения реестра примерных основных образовательных программ» (в ред. приказов Минобрнауки России от 07.10.2014г. № 1307, от 09.04.2015г. № 387);
- * Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15);
- * Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 08.06.2015

№ 576, от 28.12.2015 №1529, от 26.01.2016 № 38);

- * Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (в ред. изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.06.2011 № 85, изменений № 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 25.12.2013 № 72, изменений № 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 № 81).
- * Приказ Министерства общего и профессионального образования РФ от 18.04.2016 № 271

«Об утверждении регионального примерного недельного учебного плана для образовательных организаций, реализующих программы общего образования, расположенных на территории Ростовской области, на 2016-2017 учебный год» * Письмо Минобрнауки России от 03.03.2016 № 08-334 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты начального общего, основного общего и среднего общего образования»

- * Письмо Рособрнадзора от 03.11.15, № 02-501 "По вопросам составления рабочих программ учебных предметов"
- * Письмо Минобрнауки России от 02.02.2015 № НТ-136/08 «О федеральном перечне учебников»;
- * Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.02.2015 № НЕ136/08 «О внесении изменений в порядок формирования федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.09.2013 № 1047.
- * Программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа. 1-4 классы. УМК «Планета Знаний» - М.: «Астрель», 2012гг.
- * Письмо департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 16.08.2010г. №03-48 «О рекомендации к использованию примерной основной образовательной программы начального общего образования»
- * Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г. № 06-499.
- * Учебник : «Планета знаний» Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова- Физическая культура 1 класс, АСТ*Астрель.

Место и роль учебного предмета в учебном плане:

Предмет «Физическая культура» преподается в 3, классе на базовом уровне – 3 часа в неделю. Количество учебных часов в год в соответствии с учебным планом – 102 часа. Количество учебных часов в год, за которое реализуется рабочая программа в соответствии с календарным учебным графиком – 3 «А» - 99 часов; 3 «Б» - 96 часа за счет уплотнения тем.

Структура

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		3«А»	3 «Б»
1	<i>Базовая часть</i>		
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока
1.2.	Подвижные игры	14	14
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	20	20
1.4.	Легкоатлетические упражнения	24	21
1.5.	Лыжная подготовка (теоретический урок)	1	1
1.6.	Кроссовая подготовка	21	21
2	<i>Вариативная часть</i>		
2.1.	Спортивные игры с элементами баскетбола	19	19
	ИТОГО:	99	96

3 класс (по Ляху В.И.)

Пояснительная записка

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе:

- авторской программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.
- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.

Урок физической культуры - основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

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 педагогики 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 учебного предмета, 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:

- Требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Федеральном законе Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в системе образования»
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Примерной программе начального общего образования;
- Приказ Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Место и роль учебного предмета в учебном плане:

Курс «Физическая культура» изучается в 3 классе из расчёта 3 ч в неделю (35 недель): 105 ч. Согласно учебному плану МБОУ «Школа №31» программа реализуется в 3в, 3 г за 96 ч. за счет уплотнения тем. 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».

Содержание учебного предмета.

В данной программе материал делится на две части: – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой, но для ознакомления и приобретение знаний о лыжных видах спорта, один теоретический урок предоставляется в 3 четверти). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по волейболу и по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		3 «В»	3 «Г»
1	Базовая часть		
1.1	<i>Основы знаний о физической культуре</i>	<i>В процессе урока</i>	<i>В процессе урока</i>
1.2.	<i>Подвижные игры</i>	13	13
1.3.	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	18	18
1.4.	<i>Легкоатлетические упражнения</i>	25	25
1.5.	<i>Лыжная подготовка (теоретический урок)</i>	1	1
1.6.	<i>Кроссовая подготовка</i>	24	24
2	Вариативная часть		
2.1.	<i>Спортивные игры с элементами баскетбола, волейбола</i>	15	15
	ИТОГО:	96	96

4 класс (по Лисицкой Л.А.)

Пояснительная записка

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

В системе физического воспитания особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Программа составлена в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования. Программа разработана на основе программы курса «Физическая культура» 1 - 4 классы, авторами которой являются Т.С. Лисицкая, Л.А.

Новикова (УМК «Планета знаний»).

1).Реализация учебной программы обеспечивается учебниками для 4 класса ,Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова "Физическая культура», включенным в Федеральный перечень учебников,рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию,на2017-

2018 учебный годи соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования(ФГОС НОО)утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373, по физической культуре.

2) Программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа. 1-4 классы. УМК «Планета Знаний». - М.: АСТ: «Астрель», 2012 г.

Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана рабочая программ.

- * Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (ред. от 02.03.2016; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);
 - *Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 24.04.2015 № 362-ЗС).
 - *Приказ Минобрнауки России от 05.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643, от 31.12.2015 №1576); *Приказ Минобрнауки Ростовской области от 03.06.2010 № 472 «О введении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования в образовательных учреждениях Ростовской области»;
- * Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования »;
- *Приказ Минобрнауки России от 28.05.2014г. № 594 «Об утверждении Порядка разработки примерных основных образовательных программ, проведения их экспертизы и ведения реестра примерных основных образовательных программ» (в ред. приказов Минобрнауки России от 07.10.2014г. № 1307, от 09.04.2015г. № 387);
- * Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15);
- * Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 08.06.2015 № 576, от 28.12.2015 №1529, от 26.01.2016 № 38);

- * Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (в ред. изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.06.2011 № 85, изменений № 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 25.12.2013 № 72, изменений № 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 № 81).
- * Приказ Министерства общего и профессионального образования РФ от 18.04.2016 № 271 «Об утверждении регионального примерного недельного учебного плана для образовательных организаций, реализующих программы общего образования, расположенных на территории Ростовской области, на 2016-2017 учебный год» * Письмо Минобрнауки России от 03.03.2016 № 08-334 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты начального общего, основного общего и среднего общего образования»
- * Письмо Рособрнадзора от 03.11.15, № 02-501 "По вопросам составления рабочих программ учебных предметов"
- * Письмо Минобрнауки России от 02.02.2015 № НТ-136/08 «О федеральном перечне учебников»;
- * Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.02.2015 № НЕ136/08 «О внесении изменений в порядок формирования федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.09.2013 № 1047.
- * Программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа. 1-4 классы. УМК «Планета Знаний» - М.: «Астрель», 2012гг.
- * Письмо департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 16.08.2010г. №03-48 «О рекомендации к использованию примерной основной образовательной программы начального общего образования»
- * Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г. № 06-499.
*Учебник : «Планета знаний» Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова- Физическая культура 4 класс, АСТ*Астрель.

Место и роль учебного предмета в учебном плане:

Предмет «Физическая культура» преподается в 4 «а» и в 4 «б» классах на базовом уровне – 3 часа в неделю. Количество учебных часов в год в соответствии с учебным планом – 102 часа.

Количество учебных часов в год, за которое реализуется рабочая программа в соответствии с календарным учебным графиком – 4«а» - 99 часов (за счёт объединения тем и часов), 4 «б» - 103 часа;

Основные виды учебной деятельности

№	Модуль (глава) организации учебного материала в соответствии с общеобразовательной программой	Характеристика основных содержательных линий	Кол-во часов (по общеобразовательной программе)	Кол-во часов (по общеобразовательной программе)
			4 «а»	4 «б»
1	Основы знаний по физической культуре	Влияние возрастных особенностей организма его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.	В процессе урока	В процессе урока

2	Лёгкая атлетика	Терминология лёгкой атлетики. Правила и поведения при проведении соревнований по лёгкой атлетике. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.	24 часа	28часов
3	Кроссовая подготовка	Правила и организация проведения занятий по кроссу. ТБ при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе	21 час	21час
4	Гимнастика с элементами акробатики	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений	20 часов	20часов
5	Подвижные игры	Подготовка места занятий. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. ТБ при проведении соревнований и занятий.	14 часов	14часов
6	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	Терминология баскетбола, волейбола. Правила и организация проведения занятий по баскетболу., волейболу. ТБ при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий.	19 часов	19часов
7	Лыжная подготовка	.Рассказ о лыжных видах спорта. Способы передвижения на лыжах, различать теоретически лыжи беговые от горных, форма одежды для занятий лыжными видами спорта. Олимпийские чемпионы . Презентации.	1 час	1час

4 класс(по Ляху В.И.)

Пояснительная записка

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе:

- авторской программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.
- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.

Урок физической культуры - основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают

координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

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 педагогики 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 учебного предмета, 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:

- Требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в системе образования»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Примерной программе начального общего образования;
- Приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 4 классе из расчёта 3 ч в неделю (34 недели): 102 ч. Согласно учебному плану МБОУ «Школа №31» на изучение физической культуры отводится: в 4в-97ч., 4 г 99 ч. за счёт объединения тем и часов.

Содержание учебного предмета

Гимнастика с основами акробатики (18 ч.)

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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».

Легкая атлетика(24 ч. – 4 В – 23ч., 4 Г – 23ч.)

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Лыжные гонки (1 ч.)

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Кроссовая подготовка (24 ч. – 4В – 23ч.)

Подвижные игры(13ч.)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Подвижные игры на основе баскетбола (20 ч. – 4 В – 19ч.)

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»)