

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Ракитянская средняя общеобразовательная школа №1»  
Ракитянского района Белгородской области

<b>«Рассмотрено»</b> Руководитель ШМО <i>Легенченко Е.В.</i> Протокол № <u>5</u> от <u>13</u> <u>июня</u> 2014 г.	<b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по УВР МОУ «Ракитянская СОШ №1» <i>Псарева Е.С.</i> <u>17</u> <u>июня</u> 2014 г.	<b>«Рассмотрено»</b> на педагогическом совете протокол № <u>1</u> от <u>16</u> <u>июня</u> 2014 г. <b>«Утверждено»</b> Директор МОУ «Ракитянская СОШ №1» <i>Холодова Р.А.</i> Приказ № <u>101</u> от <u>16</u> <u>июня</u> 2014 г.
---	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Срок действия программы – 4 года**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 1-4 классов разработана в соответствии с ФГОС 2008г. За основу взята Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов (автор В.И. Лях, М.: Просвещение, 2011).

Согласно учебному плану программа рассчитана на 33 учебные недели - 99 часов (три часа в неделю) и ориентирована в первую очередь на выполнение федерального государственного стандарта образования по физической культуре с учетом региональных особенностей развития физкультурного образования в Белгородской области.

Данная программа создавалась с учетом 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 ребенка.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального государственного стандарта начального образования. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для обучающихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач.

**Целью программы** 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 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, ее 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 над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования обучающихся 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 учете индивидуальных способностей личности каждого ребенка 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 материала 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 ребенка. Этот подход 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 усиления мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного 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 учебников 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.

### **Формы контроля**

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя.

Оценивая знания обучающихся надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умения обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

*Формирование универсальных учебных действий:*

Личностные УДД

- Ценностно-смысловая ориентация обучающихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УДД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УДД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

*Познавательные универсальные действия:*

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

*Общая характеристика курса соответствует авторской программе «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов (автор В.И. Лях, М.: Просвещение, 2011); стр. 7*

## **3. МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

*Место курса в учебном плане соответствует авторской программе «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов (автор В.И. Лях, М.: Просвещение, 2011); , стр. 8*

## **4. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* обучающихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках обучающиеся также осваивают новые

знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать обучающихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности обучающихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы обучающихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

## **5. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

*Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса соответствуют авторской программе «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов (автор В.И. Лях, М.: Просвещение, 2011); , стр. 8 - 10*

## **6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

*Содержание курса соответствует авторской программе «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов (автор В.И. Лях, М.: Просвещение, 2011); , стр. 11 – 13*

## **7.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4

Базовая часть		99	99	99	99
1	Знания о физической культуре	3	3	3	3
2	Способы физкультурной деятельности	3	3	3	3
3	Физическое совершенствование: - легкая атлетика - гимнастика с основами акробатики - плавание -лыжная подготовка -подвижные игры с элементами спортивных игр -общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	21 18 - 21 18	21 18 - 21 21	21 18 - 21 21	21 18 17 21 21
4	Вариативная часть (при 3-х часах в неделю) (время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается или добавляется самостоятельный раздел по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта)	21	18	18	1

В 4 м классе вариативная часть в количестве 17 часов отводится на плавание, 1 час на подвижные игры с элементами спортивных игр.

Календарно- тематическое планирование является приложением к рабочей программе.

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **8. МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

#### **8.1 ОБЪЕКТЫ И СРЕДСТВА МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
----------	--	------------

1.	Козел гимнастический	2
2.	Канат для лазания	1
3.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	7
4.	Стенка гимнастическая	7
5.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	7
6.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	4
7.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	10
8.	Палка гимнастическая	20
9.	Скакалка детская	30
10.	Мат гимнастический	15
11.	Гимнастический подкидной мостик	2
12.	Обруч детский	10
13.	Планка для прыжков в высоту	2
14.	Стойка для прыжков в высоту	2
15.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	4
16.	Рулетка измерительная	3
17.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	1
18.	Лыжи (с креплениями и палками)	50 пар
19.	Щит баскетбольный тренировочный	4
20.	Сетка волейбольная	1
21.	Аптечка	1

## **8.2 ЛИТЕРАТУРА**

1. Анализ проведения урока физкультуры /Авт.-сост. В.А.Муравьев, И.П.Залетаев. – М.: СпортАкадемПрес, 2002.-92 с. (Физическая культура и спорт в школе).
2. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе. Учебно-методическое пособие. – М.: «ЦГЛ», 2002. – 80 с.
3. Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях.- Просвещение, 2011.
4. Лях В. И. Программы образовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов / В.И. Лях, М.: Просвещение, 2011.
- 5.Некоторые особенности организации и проведения уроков физической культуры на основе подвижных и спортивных игр: методические рекомендации для учителей физической культуры/ Сост. А.А. Никифоров; БелРИПКППС - Белгород: БелРИПКППС, 2008. – 52 с.
- 6.Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 112 с.: ил.
- 7.Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
8. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М., Изд. центр "Академия", 2001. - 368
- 9.Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1 – м.: Советский спорт, 2002. – 160 с.: ил.
- 10.Фатеева Л.П. Подвижные игры для школьников./ Л.П. Фатеева; - Ярославль:2008.
- 11.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие.