

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

- приказа МО и Н РФ №373 от 6 октября 2009 год «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- примерной образовательной программе начального общего образования;
- образовательной программы школы МБОУ Катановская СОШ;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2011 г;
- учебного плана МБОУ Катановская СОШ на 2017-2018 учебный год;
- положение о рабочей программе учителя МБОУ Катановская СОШ.
- Закона РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ

### **Предполагаемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета (УУД)**

#### **Личностные**

У учащихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаляющих процедур.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Предметные**

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;

определять способы закаливания;  
определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека;  
выполнять строевые упражнения;  
выполнять различные виды ходьбы;  
выполнять различные виды бега;  
выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;  
прыгать через скакалку на одной и двух ногах;  
метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;  
выполнять кувырок вперед;  
выполнять стойку на лопатках;  
лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;  
перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;  
выполнять танцевальные шаги;  
играть в подвижные игры;  
выполнять элементы спортивных игр.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;  
рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;  
определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;  
выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;  
организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

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

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

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

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

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

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

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

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

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

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

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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

подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

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

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

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

выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

понимать цель выполняемых действий;

выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;

адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;

анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);

вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;

объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;

самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

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

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

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

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

### ***Познавательные***

Учащиеся научатся:

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;

различать, группировать подвижные и спортивные игры;

характеризовать основные физические качества;

группировать игры по видам спорта;

устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

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

Учащиеся получают возможность научиться:

осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;

свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;

сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;

устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

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

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

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

### ***Коммуникативные***

Учащиеся научатся:

рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;

высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;

договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Учащиеся получают возможность научиться:

выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

понимать действия партнера в игровой ситуации.

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

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1. Базовая часть:

- Основы знаний о физической культуре:
  - естественные основы,
  - социально-психологические основы,
  - приёмы закаливания,
  - способы саморегуляции,
  - способы самоконтроля.
- Легкоатлетические упражнения:
  - бег,
  - прыжки,
  - метания.
- Гимнастика с элементами акробатики:
  - построения и перестроения,
  - общеразвивающие упражнения с предметами и без них.
  - упражнения в лазанье и равновесии.
  - простейшие акробатические упражнения.
  - упражнения на гимнастических снарядах.
- Кроссовая подготовка:
  - освоение техники бега в равномерном темпе.
  - чередование ходьбы с бегом.

- упражнения на развитие выносливости.

- Подвижные игры:

- освоение различных игр и их вариантов.

- система упражнений с мячом.

2. Вариативная часть:

- подвижные игры с элементами баскетбола.