

# ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Статус документа

Образовательная программа Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №14 города Кузнецка начального общего образования по физической культуре создана на основе примерной программы начального общего образования по физической культуре. Образовательная программа дает распределение учебных часов по крупным разделам курса и служит ориентиром для составления рабочих программ МБОУ СОШ № 14 города Кузнецка по физической культуре для 1,2,3,4 классов при распределении учебного материала по годам обучения и отдельным темам.

### Структура документа

Образовательная программа включает три раздела: *Пояснительную записку*, раскрывающую характеристику и место учебного предмета в учебном плане МБОУ СОШ № 14 города Кузнецка, цели его изучения, основные содержательные линии; *Основное содержание* обучения с распределением учебных часов по разделам курса и *Требования к уровню подготовки* оканчивающих начальную школу.

### Общая характеристика учебного предмета

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и

углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается, прежде всего, выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

### **Основные содержательные линии**

В образовательной программе выделены содержательные линии: «Укрепление здоровья и личная гигиена» и «Физическое развитие и физическая подготовка».

Первая содержательная линия включает: 1) знания о роли физической культуры в укреплении здоровья, гигиенические правила по закаливанию организма, подбора спортивной одежды и обуви, а также требования к соблюдению безопасности при выполнении физических упражнений; 2) простейшие способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха, наблюдения за индивидуальной осанкой и телосложением, измерения частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; 3) комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений.

Вторая содержательная линия включает: 1) знания о физических упражнениях, их роли и значении в физической подготовке человека, правилами их выполнения; 2) простейшие способы организации самостоятельных занятий по развитию основных физических качеств и освоению физических упражнений, приемы наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности; 3) жизненно важные двигательные умения и навыки, подвижные игры и упражнения из базовых видов спорта.

### **Цели обучения**

При изучении физической культуры реализуются следующие цели:

**укрепление** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;

**развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;

**овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;

воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

**Место предмета в учебном плане  
Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения**

## **средней общеобразовательной школы №14 города Кузнецка**

В учебном плане МБОУ СОШ №14 города Кузнецка на предмет физической культуры в I - IV классах выделяется по 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за 4 года обучения составляет 405 часов. Из этого объема в образовательной программе выделяется 30 часов учебного времени, которое является резервным.

### **Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

В процессе овладения физической культурой происходит формирование общеучебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Так, в структуре познавательной деятельности это простейшие наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью, умения принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований. В речевой деятельности это умение участвовать в диалоге при обучении двигательным действиям или объяснять правила подвижных игр, умение элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений, используя для этого наглядные образцы. У школьников развиваются организационные умения, связанные с самостоятельным выполнением задания, установлением последовательности упражнений при проведении утренней зарядки, физкультминуток, с изменением физической нагрузки с учетом индивидуальных показаний частоты сердечных сокращений и самочувствия. Развиваются также умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

Результаты обучения представлены в *Требованиях к уровню подготовки оканчивающих начальную школу* и содержат три компонента: *знать/понимать* - перечень необходимых для усвоения каждым обучающимся знаний; *уметь* - владение конкретными умениями и навыками; выделена также группа умений, которыми школьник может пользоваться во внеучебной деятельности - *использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни*.

### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ (405 час)**

#### **Укрепление здоровья и личная гигиена (90 час)**

Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Деятельность оздоровительной направленности. Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток. Проведение утренней зарядки, физкультминуток, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

*Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.*

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости. Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения. Упражнения дыхательной гимнастики. Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).

### **Физическое развитие и физическая подготовка (285 час)**

Знания о физической подготовке. Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по ее измерению. *Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации.* Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Способы деятельности с общеразвивающей направленностью. Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения).

Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью.

**Жизненно-важные двигательные навыки и умения.** Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом). Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

**Акробатические упражнения с элементами гимнастики**

Организуемые команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Акробатические комбинации, состоящие из *стоек*, упоров, поворотов, *перекатов*, кувырков (вперед и назад), прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений.

Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов; простейшие комбинации на напольном гимнастическом бревне, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия); опорные прыжки без разбега.

**Легкоатлетические упражнения.** Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание». Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Бег с высокого старта на короткие (30 и 60 м) и длинные (1000 м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность.

**Упражнения лыжной подготовки (при наличии условий).** *Передвижение ступающим и попеременным двухшажным ходом. Повороты способом «переступание» на месте и в движении. Подъем ступающим шагом и способом «лесенка». Торможение палками, падением и способом «плуг». Спуски в основной и низкой стойке.*

**Плавательные упражнения начального этапа обучения (при наличии условий)** *Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна. Погружение в воду и всплывание. Упражнения в скольжении на груди и на спине. Упражнения на согласование движений рук, ног и дыхания. Плавание произвольным способом на короткие дистанции.*

**Подвижные игры с элементами спортивных игр.** Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы,

выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола.

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий.

Резерв времени - **30** часов.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОКАНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ**

***В результате изучения физической культуры обучающийся должен знать/понимать***

роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

**уметь**

передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

выполнять акробатические и гимнастические упражнения;

выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;

преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;

соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;

наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.