

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 103 г. Челябинска

**Адаптированная программа предмета «Физическая культура»  
(предметная область «Физическая культура»)  
для 1-4 классов**

Разработчик: учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории  
Вульф Г.В.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании нормативных и инструктивно-методических документов Министерства образования Российской Федерации, Министерства образования и науки Челябинской области

### **Нормативные документы для рабочих программ по учебным предметам начального общего образования на 2015-2016 уч. год**

Изучение учебного предмета «Физическая культура» осуществляется на основании следующих документов:

- Постановления Главного государственного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПин 2.4.2821- 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ № 373 от 06.10.2009г. «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ № 1241 от 26.11.2010г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ № 2357 от 22.10.2011г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования»
- Примерной программы начального общего образования. – М.: просвещение, 2008
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014г. № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2014/2015 учебный год»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 08.06.2015г. № 576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014г. № 253».
- Приказа Министерства образования и науки Челябинской области от 28.03.2013 г. № 03/961 «Об утверждении Концепции региональной системы оценки качества образования Челябинской области»;
- Письма Министерства образования и науки Челябинской области № 103/4286 от 18.07.2011г. «О введении федерального государственного стандарта начального общего образования в образовательных учреждениях Челябинской области в 2011-2012 учебном году»;
- Инструктивно-методического письма Министерства образования и науки Челябинской области № 03-02/4938 от 16.06.2015г. «Об особенностях преподавания обязательных учебных предметов образовательных программ начального, основного и среднего общего образования в 2015/2016 учебном году»;
- Приказа Комитета по делам образования города Челябинска от 31.08.2015 г. № 16-02/3854 «О формировании общеобразовательными организациями города Челябинска учебных планов в условиях реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования на 2015/2016 учебный год»;
- Инструктивно-методического письма МОиН Челябинской области от 31.07.2009г. № 103-3404 «О разработке и утверждении рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в общеобразовательных учреждениях»;
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ № 103 г.Челябинска.
- Устава МБОУ СОШ № 103 г.Челябинска;
- Учебного плана МБОУ СОШ № 103 на 2014/2015 учебный год.
- Положения МБОУ СОШ № 103 «О рабочей программе учебного предмета».

Рабочая программа разработана на основе примерной программы «Стандарты второго поколения» (по физической культуре) использованием учебно-методического комплекса В.И. Ляха.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В рабочей программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

В программе нашли отражение цели и задачи изучения физической культуры на ступени начального общего образования, изложенные в пояснительной записке к программе по физической культуре. В ней также заложены возможности предусмотренного стандартом формирования у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

**Предметом** образования в области «Физическая культура» является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством подвижных игр, физическим упражнениям.
- формированием общих представлений о физической культуре, ее значение в жизни человека.
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, и подвижными играми, формам активного отдыха и досуга.
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой и отдельными показателями физической подготовленности.

Рабочая программа включает все основные разделы и темы, предусмотренные программой, и рассчитана в 1 классе на 99 часов (3 раза в неделю), во 2-4 классах на 102 часа в год (3 часа в неделю) в соответствии со школьным учебным планом.

Поэтому часы по программе распределены следующим образом:

класс	кол-во часов в год	кол-во часов в неделю
1	99	3
2	102	3
3	102	3
4	102	3

Базовым результатом образования в области физической культуры является освоение основ физкультурной деятельности. «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций), что выражается в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляется в разнообразных видах деятельности.

**Ценностные ориентиры** Содержание направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации личной, общественной и профессиональной деятельности.

**Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала:**

Наименование темы	Количество часов по годам обучения			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<b>Базовая часть</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
Подвижные игры	18	18	18	18
Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18
Легкоатлетические упражнения	21	21	21	21
Лыжная подготовка	21	21	21	21
Плавание				
<b>Вариативная часть</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
Связанный с региональными и национальными особенностями – <b>плавание.</b>	12	12	12	12
По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта - <b>легкая атлетика, подвижные игры.</b>	9	12	12	12
<b>ВСЕГО:</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

**Примерное распределение учебных часов по четвертям в 1 классе**

Название темы	Всего часов	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
Подвижные игры	21	12	3	6	
Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
Легкоатлетические упражнения	27	15			12
Лыжная подготовка	21			21	
Плавание	12				12
<b>ВСЕГО:</b>	<b>99</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>27</b>	<b>24</b>

**Примерное распределение учебных часов по четвертям во 2-4 классах**

Название темы	Всего часов	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
Подвижные игры	24	12	3	9	
Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
Легкоатлетические упражнения	27	15			12
Лыжная подготовка	21			21	
Плавание	12				12
<b>ВСЕГО:</b>	<b>102</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>24</b>

Материал вариативной части программы по физической культуре, связанный с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определяют республиканские и областные органы образования.

Темы регионального компонента входят в структуру урока как его часть (дисперсионно) и соответствуют общей теме урока.

Содержание НРЭО в 1-4 классах отражено в календарно-тематическом планировании поурочно:

№ п/п	№ урока	Темы НРЭО
1	1	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья
2	5	Легкая атлетика – королева спорта
3	16	Развитие баскетбола в г.Челябинске
4	18	Подвижная игра «Лапта»
5	28	Спортивные традиции в нашей школе
6	49	Уральский лыжный батальон в годы Великой Отечественной войны
7	70	Спортивные традиции Metallургического района
8	79	Развитие плавания и водного поло в нашем районе
9	81	Знаменитые люди спорта Metallургического района

Для контроля развития физических способностей обучающихся, для отслеживания динамики изменения физических показателей в течение учебного года, по годам обучения используется инструментарий:

- Показатели уровня физической подготовленности обучающихся. – Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов общеобразовательных школ. – М., 2011.

- Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников Челябинской области/ Главное управление образования Администрации Челябинской области; Челябинский Государственный педагогический институт/подготовлено В.П. Горшковым, В.П. Ворошным, А.Н. Мальцевой – Челябинск, 1994.

При оценивании уровня физической подготовленности обучающихся внимание уделяется не столько высоким исходным уровням развития, что свидетельствует о хороших природных задатках, а индивидуальным темпам прироста в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей. Данный тестовые задания нацелены на проверку развития физических способностей и подготовленности учащихся, а также позволяют отследить индивидуальные темпы прироста и динамику физических показателей в течение всего учебного года.

Учебно-методическое и дидактическое обеспечение образовательной области «Физическая культура»

Образовательная область	Предмет	Класс	Количество часов в неделю/год	Программа	Учебники и учебные пособия для учащихся	Методические пособия для учителя	Инструментарий для оценивания уровня образованности учащихся
Физическая культура	Физическая культура	1	3/99	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов: программы общеобразоват. учреждений/В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011. – 128с.	«Физическая культура 1-4 классы»: учебник для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 190с.	«Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов» М.Просвещение 1997г. Е.Н. Литвинов и др. «Физкультурно-оздоровительная работа в школе» Г.А.Колодницкий М. «Издательство НЦ НАС»2006г. «Настольная книга учителя физкультуры» Г.И.Погодаев М. «Физкультура и спорт» 2000г. «Поурочные разработки по физкультуре» В.И. Ковалько М. «ВАКО» 2005г. «Формы и методы формирования у школьников навыков самостоятельных занятий физической культурой» В.П. Горшков. Челябинск 1991г. «История Олимпийского движения» Ю.М.Чернецкий Челябинск 1991г. «Ода спорту или 10 уроков Олимпизма». «Возрастная психология» Г. Абрамова 1991г.	Дневник «Мои достижения в спорте». Тесты (практический раздел двигательных способностей) «Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников Челябинской области» В.П. Горшков. А.Н. Мальцева Челябинск ЧГПИ, 1994г.

Образовательная область	Предмет	Класс	Количество часов в неделю/год	Программа	Учебники и учебные пособия для учащихся	Методические пособия для учителя	Инструментарий для оценивания уровня образованности учащихся
Физическая культура	Физическая культура	2-4	3/ 102	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов: программы общеобразоват. учреждений/В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011. – 128с.	«Физическая культура 1-4 классы»: учебник для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 190с.	<p>«Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов» М.Просвещение 1997г. Е.Н. Литвинов и др.</p> <p>«Физкультурно-оздоровительная работа в школе» Г.А.Колодницкий М. «Издательство НЦ НАС»2006г.</p> <p>«Настольная книга учителя физкультуры» Г.И.Погодаев М. «Физкультура и спорт» 2000г.</p> <p>«Поурочные разработки по физкультуре» В.И. Ковалько М. «ВАКО» 2005г.</p> <p>«Формы и методы формирования у школьников навыков самостоятельных занятий физической культурой» В.П. Горшков. Челябинск 1991г.</p> <p>«История Олимпийского движения» Ю.М.Чернецкий Челябинск 1991г. «Ода спорту или 10 уроков Олимпизма».</p> <p>«Возрастная психология» Г. Абрамова 1991г.</p>	<p>Дневник «Мои достижения в спорте»</p> <p>Тесты (практический раздел двигательных способностей)</p> <p>«Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников Челябинской области» В.П. Горшков. А.Н. Мальцева Челябинск ЧГПИ, 1994г.</p>

Образовательная область	Предмет	Класс	Количество часов в неделю/год	Программа	Учебники и учебные пособия для учащихся	Методические пособия для учителя	Инструментарий для оценивания уровня образованности учащихся
Физическая культура	Физическая культура	3	3/ 102	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов: программы общеобразоват. учреждений/В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011. – 128с.	«Физическая культура 1-4 классы»: учебник для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 190с.	<p>«Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов» М.Просвещение 1997г. Е.Н. Литвинов и др.</p> <p>«Физкультурно-оздоровительная работа в школе» Г.А.Колодницкий М. «Издательство НЦ НАС»2006г.</p> <p>«Настольная книга учителя физкультуры» Г.И.Погодаев М. «Физкультура и спорт» 2000г.</p> <p>«Поурочные разработки по физкультуре» В.И. Ковалько М. «ВАКО» 2005г.</p> <p>«Формы и методы формирования у школьников навыков самостоятельных занятий физической культурой» В.П. Горшков. Челябинск 1991г.</p> <p>«История Олимпийского движения» Ю.М.Чернецкий Челябинск 1991г. «Ода спорту или 10 уроков Олимпизма».</p> <p>«Возрастная психология» Г. Абрамова 1991г.</p>	<p>Дневник «Мои достижения в спорте»</p> <p>Тесты (практический раздел двигательных способностей)</p> <p>«Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников Челябинской области» В.П. Горшков. А.Н. Мальцева Челябинск ЧГПИ, 1994г.</p>



Образовательная область	Предмет	Класс	Количество часов в неделю/год	Программа	Учебники и учебные пособия для учащихся	Методические пособия для учителя	Инструментарий для оценивания уровня образованности учащихся
Физическая культура	Физическая культура	4	3/ 102	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов: программы общеобразоват. учреждений/В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011. – 128с.	«Физическая культура 1-4 классы»: учебник для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 190с.	«Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов» М.Просвещение 1997г. Е.Н. Литвинов и др. «Физкультурно-оздоровительная работа в школе» Г.А.Колодницкий М. «Издательство НЦ НАС»2006г. «Настольная книга учителя физкультуры» Г.И.Погодаев М. «Физкультура и спорт» 2000г. «Поурочные разработки по физкультуре» В.И. Ковалько М. «ВАКО» 2005г. «Формы и методы формирования у школьников навыков самостоятельных занятий физической культурой» В.П. Горшков. Челябинск 1991г. «История Олимпийского движения» Ю.М.Чернецкий Челябинск 1991г. «Ода спорту или 10 уроков Олимпизма». «Возрастная психология» Г. Абрамова 1991г.	Дневник «Мои достижения в спорте» Тесты (практический раздел двигательных способностей) «Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников Челябинской области» В.П. Горшков. А.Н. Мальцева Челябинск ЧГПИ, 1994г.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с обще развивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число **универсальных** компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с обще развивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- проявление положительных качеств личности управление своими эмоциями, формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства к достижению цели.

#### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления их объективная оценка на основе освоенных знаний и опыта.
- обнаружение ошибок и отбор способов их исправления при выполнении задний.
- обеспечение защиты и сохранности природы.
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе выполнения.
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований техники безопасности.
- планирование собственной деятельности организация отдыха в процессе ее выполнения.
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта.

#### **Предметные результаты:**

- представление 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;
- планирование занятий по здоровье сберегающей жизнедеятельности (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- познание индивидуальных показателей за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- объяснение правил выполнения в доступной форме двигательных действий.
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами

### **Планируемые результаты реализации программы по физической культуре.**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий 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;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- 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 условиях.

#### **Универсальные учебные действия:**

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении упражнений из различных видов программы;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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.

### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.