

Приложение
к ООП ООО МАОУ
«Школа с углубленным изучением
отдельных предметов №85

Рабочая программа
по
физической культуре
1-4 класс

Рабочая программа разработана на основе программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М.,: «Просвещение», 2013г.).

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник : Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.

Планируемые результаты.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувств гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной поддержки;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметами и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её 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 тд.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 классов по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, системы дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Демонстрировать двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжка; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7 – 9 шагов; прыгать с поворотами на 180 – 360 градусов.

В метании на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи массой до 150г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазить по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180 градусов, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; владеть мячом; держание, передачи на расстоянии до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка

(«Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол).

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным; дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Содержание программы

Теория.

Техника безопасности на уроках физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия. Режим дня.

Легкая атлетика. (27 ч.)

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски. Метание.

Гимнастика с основами акробатики. (24 ч.)

Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической комбинации. Гимнастические комбинации. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера.

Лыжные гонки. (в первых классах-13ч.) (16ч.)

Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможение.

Подвижные и спортивные игры. (32ч.)

На материале гимнастики с основами акробатики : игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.

Резервное время (3ч.)

Учебно-тематический план для 1 класса

№п/п	Тема урока	Всего часов	Практическая часть	теория
1.	Легкая атлетика	27		
1.1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики			2
1.2	Метание мяча.		3	
1.3	Бег 60м (30м) с высокого старта		3	
1.4	Прыжки в длину с разбега.		3	
1.5	Высокий старт.		3	
1.6	Бег без учета времени 1000м.		2	
1.7	Метание мяча на дальность.		3	
1.8	Челночный бег.		2	
1.9	Прыжки в длину с места.		2	
1.11	Бег в умеренном темпе.		2	
1.12	Шестиминутный бег.		2	
2.	Подвижные игры.	18	18	
3.	Гимнастика с элементами акробатики.	24		
3.1	Техника безопасности на уроках гимнастики.			2
3.2	Группировка, перекуты в группировке.		3	
3.3	Лазание, перелезание.		3	
3.4	Прыжки.		3	

3.5	Упражнения в равновесии.		3	
3.6	Кувырок вперед.		3	
3.7	Стойка на лопатках.		1	
3.8	Висы и упоры.		3	
3.9	Гимнастическая полоса препятствий.		2	
3.10	Мост с помощью и самостоятельно.		1	
4.	Лыжная подготовка.	13		
4.1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.			1
4.2	Скользкий, ступающий шаги.		1	
4.3	Попеременный двухшажный ход.		2	
4.4	Одновременный двухшажный ход.		2	
4.5	Поворот переступанием в движении.		1	
4.6	Спуск.		1	
4.7	Преодоление ворот при спуске.		1	
4.8	Торможение.		1	
4.9	Передвижение в медленном темпе.		1	
4.10	Прохождение дистанции 1 км на скорость.		1	
4.11	Подъем.		1	
5.	Вариативная часть подвижные игры.	14	14	
6.	Резервное время.	3	3	
	итого	99	94	5

Учебно-тематический план для 2-4 классов

№п/п	Тема урока	Всего часов	Практическая часть	теория
1.	Легкая атлетика	27		
1.1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики			2
1.2	Метание мяча.		3	
1.3	Бег 60м (30м) с высокого старта		3	
1.4	Прыжки в длину с разбега.		3	
1.5	Высокий старт.		3	
1.6	Бег без учета времени 1000м.		2	
1.7	Метание мяча на дальность.		3	
1.8	Челночный бег.		2	
1.9	Прыжки в длину с места.		2	
1.11	Бег в умеренном темпе.		2	
1.12	Шестиминутный бег.		2	
2.	Подвижные игры.	18	18	
3.	Гимнастика с элементами акробатики.	24		
3.1	Техника безопасности на уроках гимнастики.			2
3.2	Группировка, перекаты в группировке.		3	
3.3	Лазание, перелезание.		3	
3.4	Прыжки.		3	
3.5	Упражнения в равновесии.		3	
3.6	Кувырок вперед.		3	
3.7	Стойка на лопатках.		1	
3.8	Висы и упоры.		3	
3.9	Гимнастическая полоса препятствий.		2	
3.10	Мост с помощью и самостоятельно.		1	
4.	Лыжная подготовка.	16		
4.1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.			1
4.2	Скользящий, ступающий шаги.		1	
4.3	Попеременный двухшажный ход.		2	
4.4	Одновременный двухшажный ход.		2	
4.5	Поворот переступанием в движении.		1	
4.6	Спуск.		1	

4.7	Преодоление ворот при спуске.		2	
4.8	Торможение.		2	
4.9	Передвижение в медленном темпе.		1	
4.10	Прохождение дистанции 1 км на скорость.		2	
4.11	Подъем.		1	
5.	Вариативная часть подвижные игры.	14	14	
6.	Резервное время.	3	3	
	итого	102	97	5

**Программа рассмотрена
на заседании МО
учителей физической культуры
Протокол № 4 от 06.04.2016 г.**

Литература

1. Физическая культура 1-4 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В.И.Лях – 11-е изд. – М.; Просвещение, 2011г.
2. Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся. В.И. Лях, А.А.Зданевич / авт.-сост.: А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова – Волгоград : Учитель, 2013г.
3. Настольная книга учителя физической культуры : подготовка школьников к олимпиадам. Методическое пособие /авт.-сост.; П.А.Киселев, С.Б. Киселёва – М.: Глобус, 2008г.
4. Начинающему учителю физической культуры / авт.:М.В.Видякин-Волгоград: Учитель, 2004г.