

Рабочая программа по предмету физическая культура 1-4класс

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 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 предметными 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 учёбы и социализации;

* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- 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).

2.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА (389 ч)

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. **Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Формы контроля: приём нормативов, тестирование.

3. Тематическое планирование 1 класс (83 ч)

Содержание курса	Характеристика деятельности учащихся
Основы знаний о физической культуре (5 ч)	-знать, что такое Олимпийские игры, какие символы и традиции у них существуют; -дифференцировать понятия «колонна» и «шеренга»; -уметь строиться в колонну в движении; -понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой; -под руководством учителя выделять и формулировать познавательную цель; -искать и выделять необходимую информацию.
Гимнастика с элементами акробатики (17)	-знать, как проводятся разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя; -уметь подтягиваться на низкой перекладине из виса; -уметь рассказать о проведении тестирования виса на время; уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты; знать технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста».
Легкая атлетика (22 ч)	-знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать; -уметь выполнять разминку на месте; -понимать правила тестирования челночного бега; -знать технику выполнения прыжка в длину с места.
Лыжная подготовка (14 ч)	-знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок; -уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками; -выполнять спуск со склона в основной стойке и подъем на него «полуелочкой» на лыжах без палок; -узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1 км
Подвижные и спортивные игры (30 ч)	-понимать правила подвижной игры; -уметь различать правила различных подвижных игр; -уметь воспроизвести стихотворное сопровождение разминочных упражнений; -уметь рассказать правила проведения подвижных игр; -знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча, его ловля и броски; -формировать умение брать на себя инициативу в организации совместной деятельности.

2 класс (102 ч)

Содержание курса	Характеристика деятельности учащихся
------------------	--------------------------------------

Основы знаний о физической культуре (4 ч)	<ul style="list-style-type: none"> -с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; -называть физические качества человека; -рассказывать о режиме дня; -знать, что такое дневник самоконтроля.
Гимнастика с элементами акробатики (30 ч)	<ul style="list-style-type: none"> -рассказывать и показывать технику выполнения метания гимнастической палки ногой; -выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя; -уметь выполнять подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись; -выполнять разминку у гимнастической стенки, упражнения в подлезании; -выполнять кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов; -выполнять круговую тренировку; -уметь захватывать канат ногами, лазать по канату, проходить станции круговой тренировки.
Легкая атлетика (27ч)	<ul style="list-style-type: none"> -выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта; -рассказывать и показывать технику выполнения челночного бега; -знать технику метания мешочка на дальность, выполнять разминку с мешочками; -правильно подбирать вариант метания или броска предмета на точность; -выполнять прыжок в длину с разбега; -знать правила тестирования метания малого мяча на точность; -пробежать 1000 м без отдыха.
Лыжная подготовка (16 ч)	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять организационные требования на уроках, посвященных лыжной подготовке; -готовить лыжный инвентарь к эксплуатации; - знать технику передвижения ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок; -знать, как выполнять торможение падением; -знать технику передвижения на лыжах, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1 км; -выполнять подъем «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке, -передвигаться на лыжах змейкой проходить дистанцию 1,5 км на лыжах.
Подвижные и спортивные игры (25 ч)	<ul style="list-style-type: none"> - договариваться и выбирать подвижные игры для совместной игры; -выполнять упражнения с малым мячом как в парах, так и в одиночку; -выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения выбранных подвижных игр; -выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом; -участвовать в эстафетах, выполнять ведение мяча выполнять контрольные броски на дальность и точность.

3 класс (102 ч)

Содержание курса	Характеристика деятельности учащихся
Основы знаний о физической культуре (4 ч)	<ul style="list-style-type: none"> - рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения; -знать, что такое закаливание, как можно закаляться и для чего это нужно делать; - знать волейбол как вид спорта, какими бывают волейбольные упражнения.

Гимнастика с элементами акробатики (29 ч)	<ul style="list-style-type: none"> -знать технику выполнения подъема туловища из положения лежа за 30 с; -проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись; - выполнять различные варианты кувырка вперед; - лазать и перелезать на гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами; -знать, какие варианты лазанья и перелезания по гимнастической стенке существуют, как выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине; -выполнять прыжки в скалку и прыжки в скакалку в тройках; - проходить тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с.
Легкая атлетика (27 ч)	<ul style="list-style-type: none"> - технично выполнять челночный бег; выполнять метание мешочка на дальность различными способами; - проходить тестирование метания малого мяча на точность; - прыгать в длину с разбега на результат; -знать технику выполнения прыжка в длину с места; - прыгать в высоту с прямого разбега; - прыгать в высоту спиной вперед и с прямого разбега.
Лыжная подготовка (17 ч)	<ul style="list-style-type: none"> - пристегивать лыжные крепления, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них; -поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах различными ходами; -передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; - проходить дистанцию 1 км на лыжах; - подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке спускаться со склона «змейкой»; - спускаться на лыжах в приседе; - проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, кататься со склона в низкой стойке.
Подвижные и спортивные игры (25 ч)	<ul style="list-style-type: none"> -знать, какие варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры «Футбол»; - выполнять футбольные упражнения в парах; - выполнять броски и ловлю мяча в парах; -выполнять упражнения в парах с двумя мячами; - бросать мяч через волейбольную сетку заданным способом; - выполнять игровое упражнение на внимание; - участвовать в эстафетах с мячом; - преодолевать полосу препятствий; - выполнять волейбольные упражнения и играть в подвижную игру «Пионербол».

4 класс (102 ч)

Содержание курса	Характеристика деятельности учащихся
Основы знаний о физической культуре (5 ч)	<ul style="list-style-type: none"> -рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры; -знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры «Футбол»; -знать, что такое зарядка, правила ее выполнения; -знать историю гимнастики, ее значение в жизни человека.
Гимнастика с элементами акробатики (31 ч)	<ul style="list-style-type: none"> - подтягиваться и отжиматься; - знать правила проведения тестирования виса на время; - выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов; - выполнять различные варианты висов; - лазать по гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами;

	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять прыжки со скакалкой; - залезать по канату в два и три приема; - выполнять упражнения на гимнастическом бревне; - выполнять опорный прыжок, находить ошибки в его выполнении.
Легкая атлетика (25 ч)	<ul style="list-style-type: none"> - технично выполнять челночный бег; - проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта; - выполнять метание мешочка на дальность с места и с разбега; - прыгать в длину с разбега на результат; - выполнять наклон вперед из положения стоя; - проходить тестирование подъема туловища за 30 с; - выполнять упражнения, подготавливающие к опорному прыжку; - преодолевать усложненную полосу препятствий; - выполнять прыжок в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание».
Лыжная подготовка (17 ч)	<ul style="list-style-type: none"> - уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, - передвигаться на лыжах без лыжных палок и с палками ступающим и скользящим шагом; - поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом; - передвигаться на лыжах различными ходами, обгонять на лыжной трассе; - спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом»; - передвигаться на лыжах «змейкой», спускаться со склона «змейкой»; - спускаться со склона в низкой стойке; - проходить дистанцию 2 км на лыжах.
Подвижные и спортивные игры (24 ч)	<ul style="list-style-type: none"> - знать, какие варианты пасов можно применять в футболе; - играть в спортивную игру «Футбол»; - бросать и ловить мяч в парах; - бросать мяч в стену различными способами, ловить отскочивший от стены мяч; - обеспечивать бесконфликтную совместную работу; - уметь выбирать подвижные игры и играть в них; - уметь применять правила подвижных игр на лыжах; - выбирать подвижную игру и играть в нее.

Рабочая программа составлена для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп. К подготовительной медицинской группе относятся обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в здоровье. Этой категории разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок. Соответственно, обучающиеся отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют нагрузку по программе, меньше на 10-15 %, чем основная группа. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «Б», занимаются на уроках физической культуры теоретической подготовкой в соответствии с программой. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А», занимаются по отдельной программе и особому расписанию.