

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями, внесенными приказом от 31 декабря 2015 г. № 1576), программы «Физическая культура» 1 - 4 классы» автора Ляха В.И., ООП НОО и учебного плана ГБОУ СОШ «Центр образования» пос. Варламово.

Данная рабочая программа реализуется на основе УМК «Физическая культура. 1-4 классы». Предметная линия учебников В.И.Ляха. ФГОС/ Авт. Лях В.И. – М., Просвещение.

Общее число учебных часов за четыре года обучения – 405. Из них в 1 классе - 99 часов в год (3 часа в неделю); во 2 классе – 102 часа в год (3 часа в неделю); в 3 классе – 102 часа в год (3 часа в неделю); в 4 классе – 102 часа в год (3 часа в неделю).

Планируемые результаты освоения курса

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).

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
Знания о физической культуре	
<p>Называть движения, которые выполняют люди на рисунке;</p> <p>Изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют;</p> <p>Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека;</p> <p>Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;</p> <p>Соблюдать личную гигиену;</p> <p>Удерживать дистанцию, темп, ритм;</p> <p>Различать разные виды спорта;</p> <p>Держать осанку;</p> <p>Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки. Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;</p> <p>Выполнять строевые упражнения;</p>	<p>Составлять комплекс утренней зарядки;</p> <p>Участвовать в диалоге на уроке;</p> <p>Умение слушать и понимать других;</p> <p>Пересказывать тексты по истории физической культуры;</p> <p>Сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом;</p> <p>Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</p> <p>Определять цель возрождения Олимпийских игр;</p> <p>Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр;</p> <p>Правильно выполнять правила личной гигиены;</p> <p>Давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».</p> <p>Анализировать ответы своих сверстников.</p> <p>Составлять индивидуальный режим дня.</p>

<p>Выполнять упражнения для утренней зарядки; Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.</p>	<p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	
<p>Выполнять строевые упражнения; Выполнять наклон вперед из положения сидя и стоя; Выполнять различные варианты висов, вис с завесом одной и двумя ногами; Выполнять кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад; Выполнять стойку на голове, на руках, на лопатках; Выполнять мост; Выполнять упражнения на гимнастическом бревне; Выполнять упражнения на кольцах; Выполнять опорный прыжок; Проходить станции круговой тренировки; Лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема; Прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках; Крутить обруч; Выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, с мячами, с набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами; Подтягиваться, отжиматься.</p>	<p>Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя; Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись; Правилам тестирования виса на время; Выполнять различные варианты вращения обруча; Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с; Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками; Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года; Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля; Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя». Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;</p>

	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>
<p>Легкая атлетика</p>	
<p>Пробегать 30 и 60м на время;</p> <p>Выполнять челночный бег;</p> <p>Метать мешочек на дальность и мяч на точность;</p> <p>Прыгать в длину с места и с разбега;</p> <p>Прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием;</p> <p>Проходить полосу препятствий;</p> <p>Бросать набивной мяч способами «из –за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой;</p> <p>Пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.</p>	<p>Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;</p> <p>Описывать технику беговых упражнений;</p> <p>Осваивать технику бега различными способами;</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;</p>

	<p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;</p> <p>Описывать технику бросков большого набивного мяча;</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча;</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;</p> <p>Описывать технику метания малого мяча;</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча;</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>
--	--

Лыжная подготовка

<p>Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;</p> <p>Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;</p> <p>Переносить лыжи под рукой и на плече;</p> <p>Проходить на лыжах 1,5 км;</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;</p> <p>Осваивать универсальные умения;</p> <p>Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;</p>
---	--

<p>Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;</p> <p>Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;</p> <p>Тормозить «плугом»;</p> <p>Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».</p>	<p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.</p>
<p>Подвижные игры</p>	
<p>Давать пас ногами и руками;</p> <p>Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;</p> <p>Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;</p> <p>Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;</p> <p>Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;</p> <p>Участвовать в эстафетах;</p> <p>Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;</p> <p>Играть в подвижные игры.</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр;</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр;</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности;</p>

	<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой Деятельности;</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;</p> <p>Развивать физические качества.</p>
--	--

Содержание курса

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 вперед 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 вперед 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 вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса 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 вперед 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.

Тематическое планирование 1 класс

№ п\п	Тема (раздел)	Количество часов на изучение
1	Знания о физической культуре (в процессе урока)	
2	Легкоатлетические упражнения	25
3	Кроссовая подготовка	10
4	Подвижные игры	14
5	Гимнастика с элементами акробатики	20
6	Лыжная подготовка	18
7	Подвижные игры с элементами баскетбола	12

Тематическое планирование 2 класс

№ п\п	Тема (раздел)	Количество часов на изучение
1	Знания о физической культуре (в процессе урока)	
2	Легкая атлетика	27
3	Кроссовая подготовка	4
4	Подвижные игры	20
5	Гимнастика с элементами акробатики	20
6	Лыжная подготовка	18
7	Подвижные игры с элементами баскетбола	13

Тематическое планирование 3 класс

№ п\п	Тема (раздел)	Количество часов на изучение
1	Знания о физической культуре (в процессе урока)	
2	Легкая атлетика	29ч
3	Кроссовая подготовка	6ч
4	Подвижные игры	13ч
5	Гимнастика с элементами акробатики	20ч
6	Лыжная подготовка	18ч
7	Подвижные и спортивные игры	16ч

Тематическое планирование 4 класс

№ п\п	Тема (раздел)	Количество часов на изучение
1	Знания о физической культуре (в процессе урока)	
2	Легкая атлетика	29ч
3	Кроссовая подготовка	6ч
4	Подвижные игры	13ч

5	Гимнастика с элементами акробатики	20ч
6	Лыжная подготовка	18ч
7	Подвижные и спортивные игры	16ч