



**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1**

Рассмотрено
На заседании ШМО
Протокол № 1
от «29»августа 2018 г.

Согласовано
Зам. директора по УВР
 И.Л. Филатова
«30 » августа 2018 г.

Утверждено
Директор МКОУ СОШ № 1
 Г.П. Хлюстова
приказ № 47 от 01.09.2018 г.



**Рабочая программа
по физической культуре
начального общего образования**

Разработал Бобков В. В.
учитель физической культуры

Пояснительная записка 1-4 классы.

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее ФГОС НОО), примерной программы начального образования по физкультуре и комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. В соответствии с ФГОС НОО учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет и на его преподавание отводится по 68 часов в год по 2 часа в неделю в 1-4 классах. Подкрепляется учебником «Физическая культура» 1-4 класс авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. Уровень программы – базовый.

Цель данной программы:

- укрепление здоровья;
- повышение физической подготовленности;
- формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- подготовка обучающихся к сдаче норм ГТО.

Главными задачами программы являются:

- улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями.

Программа основана на четырёх видах спорта: лёгкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры.

Основной формой занятий является урок. На уроке используются различные формы обучения: групповые, индивидуальные, в парах, тройках. На уроках используются следующие методы: разучивания, словесный, игровой, соревновательный.

Планируемые результаты освоения учебного курса

Универсальные результаты

Учащиеся научатся:

организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получат возможность научиться:

доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получат возможность научиться:

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Учащиеся научатся:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получат возможность научиться:

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

Учащиеся научатся:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получат возможность научиться:

организовывать и проводить занятия 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, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы

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 ловкости.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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 способы физкультурной деятельности. Знания о физической культуре. Проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятия по профилактике и коррекции нарушения осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекувы, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, гимнастический мост. Акробатические комбинации.

Опорный прыжок – с разбега ноги врозь.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья 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 и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание).

Броски – большого мяча (1 кг) 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.

Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале пионербола.

Тематический план

№ п/п	Раздел программы	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся
Базовая часть			
1.	Основы знаний о физической культуре: - естественные основы; - социально-психологические основы; - приёмы закаливания; - способы саморегуляции и самоконтроля.	В процессе урока.	Слушание объяснения учителя.
2.	Лёгкая атлетика:	24 ч.	Соблюдать правила и техники безопасности на

	<ul style="list-style-type: none"> - бег 30, 60, 1000 м; - прыжки в длину с разбега, с места, в высоту. - метание малого и набивного мяча в цель и на дальность. 		<p>уроке.</p> <p>включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p>характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p>
3.	<p>Гимнастика с элементами акробатики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - построения и перестроения; - общеразвивающие упражнения с предметами и без; - упражнения в лазанье и равновесии; - простейшие акробатические упражнения; - упражнения на гимнастических снарядах. 	6 ч.	<p>планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <p>видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <p>оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <p>управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <p>технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</p> <p>выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>
4.	<p>Лыжная подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - построение с лыжами; - одноопорное скольжение; - простейшие лыжные хода. 	8 ч	
5.	<p>Подвижные и спортивные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение различных игр и их вариантов; - система упражнений с мячом. 	21 ч	
Вариативная часть			
6.	<p>Силовая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подтягивание на высокой, низкой перекладине; - прыжки через скакалку; - сгибание 	9 ч.	

	разгибание рук в упоре лёжа; - поднятие туловища из положения лёжа.		
--	--	--	--