

**Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение «Средняя школа № 36 имени Гавриила
Романовича Державина»**

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
методического объединения
от 30.05.18 №5

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МАОУ
«Школа №36»
от 01.06.18 №323/18ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура. 1-4 класс.

Количество часов: 405

1 классе —99ч, во 2 классе —102ч, в 3 классе— 102ч, в 4 классе— 102ч.

Составители программы: Яковлева А.Ю., Виноградов И.В.

Великий Новгород

2018 - 2019 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативная база:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
Федеральный государственный образовательный стандарт (далее ФГОС) начального общего образования (06.10.2009 № 373, от 17.12.2010 № 1897, от 17.05.2012 № 413),
- Примерная программа основного общего образования по физической культуре
- Авторская программа по физической культуре В.И.Лях
- Основная общеобразовательная программы МАОУ «Школа № 36» (далее Школа)

Настоящая рабочая программа составлена на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре (Примерная программа по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы 4-е изд. – М.: Просвещение и Авторской программы по физической культуре В.И.Ляха Физическая культура.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч в неделю (всего 405ч): в 1 классе — 99ч, во 2 классе — 102ч, в 3 классе — 102ч, в 4 классе — 102ч.

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.

Планируемые результаты.

Планируемые результаты.	Формы формирования и развития.	Мониторинг уровня сформированности. Регулярность контроля.
<p>Личностные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и истории 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, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; • Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и 	<p>Положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью. Умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенствовании.</p>	<p>Тестирование (методика изучения мотивации обучения школьников при занятиях физической культурой, наблюдение). Ежегодно.</p>

<p>взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 		
<p>Метапредметные результаты.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; • Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; • Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций 	<p>Организация учебной деятельности на уроке.</p> <p>Постановка цели на уроке.</p>	<p>Наблюдения в течении года.</p> <p>Текущий контроль.</p>

<p>и ролей в совместной деятельности;</p> <p>осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета 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. 	<p>Уровень сформированности универсальных способностей учащихся, проявляющийся в активном применении знаний и умений в познавательной и практической деятельности на уроке.</p>	<p>Тестирование. Беседы. Работа с психологом.</p>
<p>Предметные результаты.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, 	<p>Организация учебной деятельности на уроке.</p>	<p>Беседы. Наблюдение в течении года.</p>

<p>интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 качеств (силы. Быстроты. Выносливости, координации, гибкости). 		
---	--	--

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

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 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 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 (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. 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 волейбол

Распределение учебного времени по часам.

Вид	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Легкая атлетика	20	28	27	31
Лыжная подготовка	-	20	20	20
Гимнастика	25	21	22	18
Знания о физической культуре	5	-	-	-
Тестирование	10	-	-	-
Футбол	-	-	6	6
Подвижные игры	25	22	20	20
Подвижные и спортивные игры	14	-	-	-
С элементами баскетбола	-	-	4	4
С элементами футбола	-	11	3	3
ВСЕГО	99	102	102	102

МАОУ «Школа №36»	
Материально-техническое обеспечение курса «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	
Гимнастика	
1	Стенка гимнастическая
2	Бревно гимнастическое напольное
3	Козел гимнастический
4	Конь гимнастический
5	Перекладина гимнастическая
6	Брусья гимнастические, разновысокие
7	Брусья гимнастические, параллельные
8	Мост гимнастический подкидной
9	Скамейка гимнастическая жесткая
10	Комплект навесного оборудования
11	Маты гимнастические
12	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг, 4кг, 5кг)
13	Мяч малый (теннисный)
14	Скакалка гимнастическая
15	Палка гимнастическая
16	Обруч гимнастический
Легкая атлетика	
1	Планка для прыжков в высоту
2	Стойки для прыжков в высоту
3	Барьеры
Подвижные и спортивные игры	
1	Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
2	Мячи баскетбольные
3	Сетка для переноса и хранения мячей
4	Жилетки игровые с номерами
5	Стойки волейбольные универсальные
6	Сетка волейбольная
7	Мячи волейбольные
8	Ворота для мини-футбола
9	Сетка для ворот мини-футбола
10	
Средства первой помощи	Мячи футбольные
1	Аптечка медицинская

Список используемой литературы.

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.