


| | | |
|---|---|---|
| <p>«Рассмотрено» Руководитель МО <i>Л.В. Калашникова</i> Протокол № 3 от «28» января 2016 г.</p> | <p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МОУ «СОШ №9» Волжского района г. Саратова <i>Н.Г. Куделькина</i> от «29» января 2016 г.</p> | <p>«Утверждаю» Директор МОУ «СОШ №9» Волжского района г. Саратова <i>Л.В. Калашникова</i> Приказ № 47 От «01» февраля 2016 г.</p>  |
|---|---|---|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
1-4 классы

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
МОУ «СОШ №9» Волжского
района г. Саратова
протокол № 9
от «01» февраля 2016 г.

Рабочая программа по физической культуре МОУ «СОШ № 9» Волжского района г. Саратова на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, авторской программы А.П. Матвеева УМК «Перспектива», Основной образовательной программы НОО МОУ «СОШ № 9» Волжского района г. Саратова.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования «Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1 – 4 классы» (Москва: Просвещение, 2013г.)

1. Результаты изучения курса

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

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

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

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

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

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

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

1. Содержание курса

1 класс:

Знания о физической культуре

1. Что такое физическая культура.

- физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными спортивными играми, туризмом
- связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью.

2. Как возникли физические упражнения

- связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека.
- значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека.

3. Чему обучают на уроках физкультуры.

- виды спорта входящие в школьную программу (легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол), лыжные гонки, плавание, гимнастика);
- как передвигаются животные;
- как передвигается человек;

4. Физические качества

- характеризовать и рассказывать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, гибкость, координацию)

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия.

- **игры на свежем воздухе** (одежда для игр и прогулок; подбор одежды в зависимости от погодных условий)
- **подвижные игры** (подвижные игры, их значение для физического развития, самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью считалок)
- **режим дня** (что такое режим дня; режим дня как план основных дел намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу.)
- **утренняя зарядка** (утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные части тела человека, упражнения утренней зарядки)
- **физкультминутка** (физкультминутка и её значение для организма человека. упражнения входящие в комплекс физкультминуток)
- **личная гигиена** (личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека.)
- **осанка** (что такое осанка, основные признаки правильной и не правильной осанки)
- **упражнения для осанки** (упражнения для формирования правильной осанки, их отличие от других физических упражнений, упражнения с предметами на голове, упражнения для укрепления мышц туловища)
- **как составлять комплекс утренней зарядки**
- **подвижные игры** (правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития для каждого раздела)

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

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.* Повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!», «На право!», «Налево», «На месте стой!», «Шагом марш!», «Группа стой!»; перестроение в две шеренги, в две шеренги и колонны; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали», «противоходом», «змейкой». основные виды стоек, гимнастических упоров, виды седов, виды приседов, виды положений лежа,

Акробатические упражнения. техника переката в группировке на спине, из положения лежа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; гимнастический мост

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, упражнения на низкой перекладине:

Легкая атлетика. Техника бега с высоким подниманием бедра, бег с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге, бег с ускорением, бег с изменяющим направлением. Челночный бег 3*10м.

Прыжковые упражнения: прыжки на месте, на одной ноге, с поворотом на 180° и 360°; с продвижением вперед, и назад, левым правым боком, прыжок в высоту с разбега, прыжки в длину с места; прыжки на скакалке.

Броски: броски набивного мяча (1 кг) снизу из положения стоя и в седе.

Метание: метание малого мяча из-за головы в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. техника выполнения основной стойки лыжника, техника ступающего шага, техника скользящего шага.

Знания о физической культуре.

1. **История возникновения физической культуры и первых соревнований**

- Как возникли первые соревнования
- Понятие «соревнование»
- Древние соревнования и их целевое назначение
- Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов.

2. **Как появились игры с мячом**

- основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей

3. **Как зародились Олимпийские игры**

- Миф о Геракле
- Зарождение Олимпийских игр древности
- Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр

Способы физкультурной деятельности. -

Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения.

Акробатические комбинации. Висы на низкой перекладине. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания, переползания.

Плавание Подводящие упражнения (вхождение в воду, «звездочка» на груди, на спине, скольжение на груди и спине и др) Работа ног на груди и спине Работа рук кролем на груди и спине, техника кроля на груди в полной координации, техника работы ног на спине без доски.

Легкая атлетика. Техника бега с высоким подниманием бедра, бег с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге, бег с ускорением, бег с изменяющим направлением. Челночный бег 3*10м. Бег 30 м, 60, 500 метров.

Прыжковые упражнения: прыжки на месте, на одной ноге, с поворотом на 180° и 360°; с продвижением вперед, и назад, левым правым боком, прыжок в высоту с разбега, прыжки в длину с места; прыжки на скакалке.

Броски: броски набивного мяча (1 кг) снизу из положения стоя и в седе.

Метание: метание малого мяча из-за головы в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. техника выполнения основной стойки лыжника, техника ступающего шага, техника скользящего шага, техника двухшажного попеременного хода, техника спуска, техника торможения.

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:

Баскетбол: передвижение по площадке в стойке баскетболиста, приставным шагом правым и левым боком, остановка в шаге и прыжком; ведение мяча с остановкой по сигналу и с последующей передачей или броском.

Волейбол: подбрасывание мяча на определенную высоту и бросок мяча на заданное расстояние, передача мяча партнеру.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

Знания о физической культуре.

1. **Особенности физической культуры разных народов**

- связь физической культуры с традициями и обычаями народа.

2. **Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа**

- связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов проживавших на территории Древней Руси

- приводить примеры трудовой и военной деятельности древних народов

3. **Понятие комплекс физических упражнений**

- что такое комплексы физических упражнений

- приводить примеры комплексов упражнений и определять их направленность

Способы физкультурной деятельности.

1. **Как измерить физическую нагрузку.**

- связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений

- измерение пульса после нагрузки в покое.

- находить разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой

2. **Закаливание – обливание, душ.**

- правила закаливания обливанием и протиранием душа

- правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур

Физическое совершенствование.

Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой. Лазанье по канату. Упражнения на гимнастическом бревне. Передвижения по гимнастической стенке и скамейке. Преодоление полосы препятствий.

Плавание Подводящие упражнения (вхождение в воду, «звездочка» на груди, на спине, скольжение на груди и спине и др) Работа ног на груди и спине

Работа рук кролем на груди и спине В полной координации кроль на груди и спине

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту и длину. Броски большого мяча. Метание малого мяча. Правила простейших соревнований.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Повороты.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

Подвижные игры.

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:

Баскетбол: передвижение по площадке в стойке баскетболиста, приставным шагом правым и левым боком, остановка в шаге и прыжком; ведение мяча с остановкой по сигналу и с последующей передачей или броском.

Волейбол: подбрасывание мяча на определенную высоту и бросок мяча на заданное расстояние, передача мяча партнеру.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

Знания о физической культуре

1. **История физической культуры** (развитие физической культуры в России,, роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта, необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой)
2. **От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать** (физическая нагрузка как мышечная работа, повышающая уровень активности систем организма. способы регулирования нагрузки. роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузок)
3. **Правила предупреждения травм** (Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, легкой атлетикой, лыжной подготовкой, спортивными играми и плаванием.)
4. **Оказание первой помощи при лёгких травмах.** (травмы, наиболее часто возникающие на занятиях физической культурой, способы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.
5. **Закаливание** (закаливание организма с помощью воздушных, солнечных ванн и купания в естественных водоемах; общие правила проведения закаливающих процедур в естественных водоемах)

Способы физической деятельности

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. (цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности; техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств, оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течении учебного года)

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.* перестроение в две шеренги, в две шеренги и колонны; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали», «противоходом», «змейкой».

Акробатические упражнения упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед, назад, гимнастический мост, акробатические комбинации)

Опорный прыжок через гимнастического козла.

Упражнения на низкой перекладине: висы, перевороты, перемахи.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, пере ползания, упражнения на низкой перекладине:

Лёгкая атлетика. Техника бега с высоким подниманием бедра, бег с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге, бег с ускорением, бег с изменяющим направлением. Челночный бег 3*10м., высокий старт с последующим ускорением., техника низкого старта, техника стартового ускорения, техника финиширования

Прыжковые упражнения: прыжки на месте, на одной ноге, с поворотом на 180° и 360°; с продвижением вперед, и назад, левым правым боком, прыжок в высоту с разбега, прыжки в длину с места; прыжки на скакалке.

Броски: броски набивного мяча (1 кг) снизу из положения стоя и в седе.

Метание: метание малого мяча из-за головы в вертикальную цель и на дальность.

Общеразвивающие упражнения (на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; на материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости) .

| Разделы и темы программного материала | Классы | | | |
|--|-----------|------------|------------|------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Основы знаний по физической культуре | 3 | 4 | 4 | 4 |
| Способы двигательной деятельности | 4 | 6 | 6 | 6 |
| Физическое совершенствование | 92 | 92 | 92 | 92 |
| Легкая атлетика | 20 | 22 | 22 | 22 |
| Подвижные игры | 36 | 36 | 36 | 36 |
| Гимнастика с основами акробатики | 12 | 12 | 14 | 14 |
| Лыжная подготовка | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | 4 | 2 | 0 | 0 |
| Итог (ч.) | 99 | 102 | 102 | 102 |