

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 9 города Кинеля
городского округа Кинель Самарской области

« Утверждаю»

Директор

Приказ № 206 - ОД

От « 1 » сентября 2016 г.




О.В. Бурачек

Согласовано

« 31 » августа 2016г.

Зам.директора по УВР

 Самаркина Н.Ю.

Программа рассмотрена

на заседании ШМО

Протокол № 1 от « 31 » 08. 2016 г.

Руководитель МО



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета « Физическая культура »

1 - 4 классы

Программу составили

Учитель физической культуры Мещерякова Е.К

Учитель физической культуры Воробьева Л.В.

Кинель 2016 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 1-4 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта начального образования на основе «Комплексной программы физического воспитания 1 -4 классов» доктора педагогических наук В.И. Ляха. М. Просвещение 2014 г.

Содержание данной программы при трех учебных занятиях в неделю направлено, в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и ориентировано на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Целью программы по физической культуре, является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значение в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, базовым результатом образования в области ФК в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует

развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей. Эти способности выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре является:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

На учебный предмет «Физическая культура» отводится учебным планом ГБОУ СОШ № 9 г. Кинеля в 1 - 4 классах 405 часов, из расчета по 3 часа в неделю: в 1 классе – 99 часов, со 2 по 4 класс – 102 часа.

Результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общего интереса.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действий и поступков) их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движении и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значение в жизнедеятельности человека;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований и судейства;
- бережное отношение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Требования к умениям и навыкам для учащихся 1 – 4 классов.

1 Раздел. Легкоатлетические упражнения.

Знать: технику безопасности на уроках физической культуры.

Уметь: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках.

Демонстрировать: бег 30 м, прыжки в длину с места, бег на 1000 м, метание мяча в цель и на дальность, преодоление полосы препятствий, прыжки в высоту с прямого и бокового разбега, равномерный бег.

2 Раздел. Подвижные игры.

Знать: технику безопасности на уроках подвижных игр.

Уметь: взаимодействовать с одноклассниками в процессе игры. Знать и выполнять правила игры.

Демонстрировать: умение владения мячом.

3 Раздел. Гимнастика с элементами акробатики.

Знать: технику безопасности на уроках гимнастики.

Уметь: правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, упражнения на развитие координации, гибкости, силы, равновесия, на формирование правильной осанки.

Демонстрировать: лазание по канату, подтягивания, прыжки через скакалку, наклоны туловища вперед, акробатические упражнения.

4 Раздел. Лыжная подготовка.

Знать: технику безопасности на уроках лыжной подготовки.

Уметь: 1 – 2 классы: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками, повороты переступанием, повороты и спуски под углом. 3 – 4 классы: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом без палок и с палками, подъем «лесенкой», спуски в высокой и низкой стойке.

Демонстрировать: 1 – 2 классы: передвижение на лыжах 1,5 км. 3 – 4 классы: передвижение на лыжах 2,5 км.

Планируемые результаты

«Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие основных систем организма;

- Раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

- Ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

«Способы двигательной деятельности»

Выпускник научится:

- Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- Измерять показатели физического развития и физической подготовленности, вести систематическое наблюдение за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, ОРУ для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- Выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

«Физическое совершенствование».

Выпускник научится:

- Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- Оценивать величину нагрузки (большая средняя, малая) по ЧСС.
- Выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- Выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- Выполнять легкоатлетические упражнения;
- Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- Выполнять эстетически красиво гимнастические комбинации;
- Играть в баскетбол, футбол, волейбол по упрощенным правилам;
- Выполнять передвижения на лыжах.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих разделах: «Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Гимнастика с основами акробатики», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Легкоатлетические упражнения

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжки с ускорением, челночный бег, высокий старт, прыжковые упражнения на одной и двух ногах, на месте и с продвижением, в длину, спрыгивание и запрыгивание. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Техника безопасности на занятиях.

Подвижные игры

Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию, выносливость и быстроту. Удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола, подбрасывание мяча, приём и передача мяча. Народные подвижные игры разных народов. Техника безопасности на занятиях.

Гимнастика с основами акробатики

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц. Организующие приёмы и команды, выполнение строевых команд. Акробатические упражнения, акробатические комбинации, прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке,

элементы лазанья, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Техника безопасности на занятиях.

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъёмы, торможение. Техника безопасности на занятиях.

**Распределение учебного времени на различные
виды программного материала по физической культуре
для учащихся 1-х классов
(сетка часов при трехразовых занятиях в неделю)**

№ п/п	Вид программного материала	класс
		1
1.	Базовая часть	75
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2.	Подвижные игры	18
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4.	Лёгкоатлетические упражнения	21
1.5.	Лыжная подготовка	18
2.	Вариативная часть	24
2.1.	Подвижные игры элементами баскетбола	24
	Итого часов в год:	99

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО
МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2 – 4 Х КЛАССОВ
(СЕТКА ЧАСОВ ПРИ ТРЕХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ)**

№ П/П	ВИД ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	КЛАСС
		2 – 4
1.	БАЗОВАЯ ЧАСТЬ	78
1.1.	ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	В ПРОЦЕССЕ УРОКА
1.2.	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	18
1.3.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	18
1.4.	ЛЁГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	21
1.5.	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	21
2.	ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ	24
2.1.	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА	24
	ИТОГО ЧАСОВ В ГОД:	102

Учебно-методическое обеспечение

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха, 1-4 класс; пособие для учителей общеобразовательных организаций/ В. И. Лях, - 4-е изд. – М. Просвещение, 2014

2. Учебник «Физическая культура». 1-4 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012.

3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха, 5 - 9 классы; пособие для учителей общеобразовательных организаций/ В. И. Лях, - 4-е изд. – М. Просвещение, 2014

4. Учебник «Физическая культура». 5-7 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений/ [М. Я Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.]; под ред. М. Я. Виленского. – 3-е изд., испр. – М.: Просвещение, 2007.

5. Учебник «Физическая культура». 8-9 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2008.

6. Учебник «Физическая культура». 10-11 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2008.

7. Комплексная программа физического воспитания учащихся «Программы общеобразовательных учреждений 1-11 классы» для общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях, А. А. Зданевич. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2011.

8. Физическая культура. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. В. 1-11 кл./ авт.-сост. А. П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина. 2-е изд. – М. Дрофа, 2005.

МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Библиотечный фонд:

Образовательные программы.

Учебно-методические пособия и рекомендации.

Технические средства:

Магнитофон.

Мегафон.

Экранно-звуковые пособия:

Аудиозаписи.

Учебно-практическое оборудование:

Бревно напольное.

Козёл гимнастический.

Канат.

Гимнастический шест.

Стенка гимнастическая.

Мячи(теннисные, волейбольные, футбольные, баскетбольные).

Лыжи детские (с креплениями и палками).

Палки гимнастические.

Скакалки детские.

Гимнастические маты.

Гимнастический подкидной мостик.

Кегли.

Обручи пластиковые, металлические.

Рулетка измерительная.

Щиты баскетбольные.

Сетка волейбольная.

Сетка для переноса и хранения мячей.

Форма игровая.

Аптечка.

Игры и игрушки:

Стол для игры в настольный теннис.

Сетка и ракетки для игры в настольный теннис.

Шахматы (с доской).

Виды контроля и диагностики

Тема	Тематический	Промежуточный	Индивидуальный	Комплексный	Предметный	Стандартизированный	Нестандартизированный	Итоговый	Включено в состав портфолио	Дата проведения
Входная диагностика				+		+			+	сентябрь
Подвижные игры с элементами баскетбола	+	+		+						октябрь
Гимнастика	+		+				+			декабрь
Лыжная подготовка	+		+				+			февраль
Легкая атлетика	+						+			на 32 уч. недели
Итоговая диагностика						+		+	+	май

Контрольные упражнения, определяющие уровень физической подготовленности учащихся 1 классов

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжки в длину с места, см	118-120	115-117	105-114	161-118	113-115	95-112
Наклоны вперед не сгибая ноги в коленях	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег на 30 м с высокого старта, с	6,0-6,2	6,3-6,7	7,0-7,2	6,1-6,3	6,5-6,9	7,0-7,2
Бег на 1000 м	Без учета времени					

Контрольные упражнения, определяющие уровень физической подготовленности учащихся 2 классов

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа кол-во раз	14 - 16	8 - 13	5 - 7	13 - 15	8 - 12	5 - 6
Прыжок в длину с места, см	143 - 150	128 - 142	119 - 127	136 - 146	118- 135	108-117
Наклон вперед не сгибая ноги в коленях	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег на 30 м с высокого старта, с	5,8 – 6,0	6,1 – 6,7	6,8 – 7,0	6,0 – 6,2	6,3 – 6,7	6,8 -7,0
Бег на 1000 м	Без учета времени					

Контрольные упражнения, определяющие уровень физической подготовленности учащихся 3 классов

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе на высокой перекладине (м) на низкой перекладине из виса лежа (д) кол-во раз	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег на 30 м с высокого старта, с	5,6 – 5,8	5,9 – 6,3	6,4 – 6,6	6,0 – 6,3	5,9 – 6,5	6,6 – 6,8
Бег на 1000 м, мин	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00
Ходьба на лыжах на 1 км, мин	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
Плавание на 25 м	Без учета времени любым способом					

Контрольные упражнения, определяющие уровень физической подготовленности учащихся 4 классов

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивания на высокой перекладине из виса, кол-в раз(м), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз(д).	6	4	3	18	15	10
Прыжок в длину с места, см	185	140-160	130	170	140-155	120
Наклон вперед из положения сидя, см	8	4-6	2	14	7-10	3
Бег 60 м, с	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег на 100 м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30
Ходьба на лыжах на 1 км, мин	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30

