

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лесогорская средняя общеобразовательная школа»

Приложение к основной образовательной программе.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре **для учащихся 1- 4 класса**

/УМК «Школа России»; Лях В.И. Физическая культура. Учебник для 1, 2,3,4 классов.

Москва: Издательство «Просвещение», 2013

Рекомендовано Министерством образования и науки РФ/

/ Учителя:

Михайлова О.А. – высшая категория

Золотова Е.В. – высшая категория

Комкова Л.Н. – первая категория

Федорова Т.А. – первая категория

ПГТ Лесогорский 2017год

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.

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, доброжелательности 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).

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 лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа 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 (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплытие учебных дистанций:* произвольным способом.

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 С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание курса	Тематическое планирование	Количество часов				Характеристика деятельности обучающихся
		1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.	
Знания о физической культуре (12 ч.)		3	3	3	3	
Физическая культура (4 ч)		1	1	1	1	
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и инвентаря.	Понятие о физической культуре. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма					<u>Определять</u> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие основных способов передвижения человека. <u>Определять</u> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <u>Определять</u> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
Из истории физической культуры (4 ч)		1	1	1	1	
История развития физической культуры и первых соревнований.	Возникновение первых соревнований.					<u>Пересказывать</u> тексты по истории физической культуры.

ревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Зарождение олимпийских игр. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII - XIX вв					<u>Понимать</u> и <u>раскрывать</u> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.
Физические упражнения (4 ч)		1	1	1	1	
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах. Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке. Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений					<u>Различать</u> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). <u>Характеризовать</u> показатели физического развития. <u>Характеризовать</u> показатели физической подготовки. <u>Выявлять</u> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений
Способы физкультурной деятельности (12 ч)		3	3	3	3	
Самостоятельные занятия (4 ч)		1	1	1	1	
Составление режима дня.	Режим дня и его планирование.					<u>Составлять</u> индивидуальный режим дня.

Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня(утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств	Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств					<u>Отбирать</u> и <u>составлять</u> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. <u>Оценивать</u> свое состояние(ощущения) после закаливающих процедур. <u>Составлять</u> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <u>Моделировать</u> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (4 ч)		1	1	1	1	
Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений					<u>Измерять</u> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. <u>Измерять</u> показатели развития физических качеств. <u>Измерять</u> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений
Самостоятельные игры и развлечения (4 ч)		1	1	1	1	
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр					<u>Общаться</u> и <u>взаимодействовать</u> в игровой деятельности. <u>Организовывать</u> и <u>проводить</u> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
Физическое совершенствование (381 ч)		93	96	96	96	

Физкультурно-оздоровительная деятельность (8 ч.)		2	2	2	2	
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	Оздоровительные формы занятий. Развитие физических качеств. Профилактика утомления					<u>Осваивать</u> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. <u>Моделировать</u> физические нагрузки для развития основных физических качеств. <u>Осваивать</u> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <u>Осваивать</u> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз
Гимнастика с основами акробатики (112 ч)		30	30	26	26	
<i>Организующие команды и приемы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. <i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. <i>Акробатические комбинации.</i> Например: 1) мост из положения лежа на спине, опус-	Движения и передвижения строем. Акробатика.					<u>Осваивать</u> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <u>Различать</u> и <u>выполнять</u> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». <u>Описывать</u> технику разучиваемых акробатических упражнений. <u>Осваивать</u> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <u>Осваивать</u> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <u>Выявлять</u> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <u>Осваивать</u> универсальные умения контролировать ве-

<p>таться в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок опорой на руки в упор присев;</p> <p>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.</p> <p><i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</i></p> <p><i>Гимнастическая комбинация.</i></p> <p>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.</p> <p><i>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</i></p>	<p>Снарядная гимнастика.</p>				<p>личину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><u>Проявлять</u> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><u>Описывать</u> технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p><u>Осваивать</u> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p><u>Осваивать</u> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><u>Выявлять</u> и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><u>Проявлять</u> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>
--	------------------------------	--	--	--	--

<p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке</p>	<p>Прикладная гимнастика</p>					<p><u>Описывать</u> технику гимнастических упражнений прикладной направленности. <u>Осваивать</u> технику физических упражнений прикладной направленности. <u>Осваивать</u> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. <u>Выявлять</u> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. <u>Проявлять</u> качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. <u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
<p>Лёгкая атлетика (108 ч)</p>		<p>26</p>	<p>26</p>	<p>28</p>	<p>28</p>	
<p><i>Беговые упражнения:</i> 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; прыжки со скакалкой.</p>	<p>Беговая подготовка. Прыжковая подготовка.</p>					<p><u>Описывать</u> технику беговых упражнений. <u>Выявлять</u> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <u>Осваивать</u> технику бега различными способами. <u>Осваивать</u> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. <u>Осваивать</u> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <u>Проявлять</u> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>

<p><i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p>	<p>Броски большого мяча.</p> <p>Метание малого мяча</p>					<p><u>Описывать</u> технику прыжковых упражнений.</p> <p><u>Осваивать</u> технику прыжковых упражнений.</p> <p><u>Осваивать</u> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><u>Выявлять</u> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p><u>Осваивать</u> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><u>Проявлять</u> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><u>Описывать</u> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><u>Осваивать</u> технику бросков большого мяча.</p> <p><u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p><u>Проявлять</u> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p><u>Описывать</u> технику метания малого мяча.</p> <p><u>Осваивать</u> технику метания малого мяча.</p> <p><u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p><u>Проявлять</u> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>
<p>Подвижные и спортивные игры, кроссовая подготовка (105 ч)</p>		<p>23</p>	<p>26</p>	<p>28</p>	<p>28</p>	

<p>передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. <i>Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта</i></p>	<p>Общезфизическая подготовка</p>				<p>ности в условиях учебной и игровой деятельности. <u>Осваивать</u> умения выполнять универсальные физические упражнения. <u>Развивать</u> физические качества</p>
<p><i>Лыжные гонки (48 ч)</i></p>		<p><i>12</i></p>	<p><i>12</i></p>	<p><i>12</i></p>	<p><i>12</i></p>
<p><i>Передвижение на лыжах разными способами.</i></p> <p><i>Повороты; спуски; подъемы; торможения</i></p>	<p>Лыжная подготовка. Технические действия на лыжах</p>				<p><u>Моделировать</u> технику базовых способов передвижения на лыжах. <u>Осваивать</u> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. в технике выполнения лыжных ходов. <u>Проявлять</u> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. <u>Применять</u> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. <u>Объяснять</u> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. <u>Осваивать</u> технику поворотов, спусков и подъемов. <u>Проявлять</u> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>