

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
городского округа Заречный
«Средняя общеобразовательная школа. №6»

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
протокол № _____
от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНА
Зам. директора по УВР
_____ Черняева Е.В.

УТВЕРЖДЕНА
приказ № _____ от _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для начального общего образования
с 1 по 4 класс
на 2015 – 2019 учебный год

Составила: Копылова Фаина Тимофеевна,
учитель первой квалификационной категории,
Коркина Марина Борисовна

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

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 планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 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;
- 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 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;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании 4 класса учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить занятий 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;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по физкультуре отражают:

- 1) 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;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание программы

Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек. Из истории физической культуры. Как зародились Олимпийские игры. Как измерить физическую нагрузку. Закаливание – обливание, душ.

Оказание первой помощи при легких травмах. Закаливание. Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Способы физкультурной деятельности. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена. 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. Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года. Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. 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. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Кувырки вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой. Лазанье по канату. Упражнения на гимнастическом бревне. Передвижения по гимнастической стенке и скамейке. Опорный прыжок через гимнастического козла, упражнения на низкой гимнастической перекладине, гимнастические комбинации. Техника выполнения комбинаций на гимнастической перекладине.

Легкая атлетика. Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость, название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Команды «Старт!», «Финиш!». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски большого мяча. Метание малого мяча. Прыжки в высоту и длину. Метание малого мяча. Правила простейших соревнований. Техника старта и финиширования. Прыжковые упражнения. Техника выполнения. ТБ на занятиях

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах. Повороты. Передвижение на лыжах. Техника выполнения одновременного одношажного хода.

Подвижные и спортивные игры. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасности. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовке. Подвижные игры разных народов.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. ТБ при играх.

Плавание. Подводящие упражнения вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплыwanie учебных дистанций произвольным способом.

Тематическое планирование 1-4 классы

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1 класс		
1.Знания о физической культуре		
1 . 1	Физическая культура	В процессе уроков
1 . 2	Из истории физической культуры	В процессе уроков
1 . 3	Физические упражнения	В процессе уроков
2. Способы физкультурной деятельности (4ч.)		
2 . 1	Самостоятельные занятия	1
2 . 2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической	1

	подготовленностью	
2.3	Самостоятельные игры и развлечения	2
3. Физическое совершенствование (98ч.)		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность:	
<i>Легкая атлетика(23 ч.)</i>		
3.3	Ходьба и бег	7
3.4	Прыжки	7
3.5	Бросок малого мяча	6
3.6	Бег по пересеченной местности	3
<i>Гимнастика(17ч.)</i>		
3.7	Акробатика. Строевые упражнения	6
3.8	Равновесие. Строевые упражнения	6
3.9	Опорный прыжок. Лазание	5
<i>Подвижные игры(30ч.)</i>		
3.10	Подвижные игры	25
3.11	Подвижные игры на основе баскетбола	5
<i>Лыжная подготовка(20ч.)</i>		
3.12	Лыжная подготовка. Строевые упражнения	20
<i>Плавание(8ч.)</i>		
3.13	Подводящие упражнения	4
3.14	Проплывание учебных дистанций	4
2 класс		
1. Знания о физической культуре		
1.1	Физическая культура	В процессе уроков
1.2	Из истории физической культуры	В процессе уроков
1.3	Физические упражнения	В процессе уроков
2. Способы физкультурной деятельности (6ч.)		
2.1	Самостоятельные занятия	2
2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	2
2.3	Самостоятельные игры и развлечения	2
3. Физическое совершенствование(99ч.)		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	

3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность:	
<i>Легкая атлетика(26ч.)</i>		
3.3	Ходьба и бег	9
3.4	Прыжки	6
3.5	Метание	8
3.6	Бег по пересеченной местности	3
<i>Гимнастика(18ч.)</i>		
3.7	Акробатика. Строевые упражнения	6
3.8	Висы. Строевые упражнения	6
3.9	Опорный прыжок. Лазание	6
<i>Подвижные игры(27ч.)</i>		
3.10	Подвижные игры	22
3.11	Подвижные игры на основе баскетбола	5
<i>Лыжная подготовка(20ч.)</i>		
3.12	Лыжная подготовка. Строевые упражнения	20
<i>Плавание(8ч.)</i>		
3.13	Способы плавания	4
3.14	Проплывание учебных дистанций	4
3 класс		
1. Знания о физической культуре		
1.1	Физическая культура	В процессе уроков
1.2	Из истории физической культуры	В процессе уроков
1.3	Физические упражнения	В процессе уроков
2. Способы физкультурной деятельности (9ч.)		
2.1	Самостоятельные занятия	3
2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	3
2.3	Самостоятельные игры и развлечения	3
3. Физическое совершенствование(96ч.)		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность:	

<i>Легкая атлетика(25ч.)</i>		
3.3	Ходьба и бег	9
3.4	Прыжки	6
3.5	Метание мяча	6
3.6	Бег по пересеченной местности	4
<i>Гимнастика(18ч.)</i>		
3.7	Акробатика. Строевые упражнения	6
3.8	Висы. Строевые упражнения	6
3.9	Опорный прыжок. Лазание, упражнения в равновесии	6
<i>Подвижные игры(25ч.)</i>		
3.10	Подвижные игры	19
3.11	Подвижные игры на основе баскетбола	6
<i>Лыжная подготовка(20ч.)</i>		
3.12	Лыжная подготовка. Строевые упражнения	20
<i>Плавание(8ч.)</i>		
3.13	Способы плавания	4
3.14	Проплывание учебных дистанций	4
4 класс		
Знания о физической культуре		
1.1	Физическая культура	В процессе уроков
1.2	Из истории физической культуры	В процессе уроков
1.3	Физические упражнения	В процессе уроков
Способы физкультурной деятельности (6ч.)		
2.1	Самостоятельные занятия	2
2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	2
2.3	Самостоятельные игры и развлечения	2
Физическое совершенствование(99ч.)		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность:	

<i>Легкая атлетика(24ч.)</i>		
3.3	Ходьба и бег	9
3.4	Прыжки	7
3.5	Метание мяча	4
3.6	Бег по пересеченной местности	4
<i>Гимнастика(18ч.)</i>		
3.7	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	6
3.8	Висы.	6
3.9	Опорный прыжок. Лазание по канату	6
<i>Подвижные игры(29ч.)</i>		
3.10	Подвижные игры	20
3.11	Подвижные игры на основе баскетбола	9
<i>Лыжная подготовка(20ч.)</i>		
3.12	Лыжная подготовка. Строевые упражнения	20
<i>Плавание(8ч.)</i>		
3.13	Способы плавания	4
3.14	Проплывание учебных дистанций	4