


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

 И.Ю.Трофимова

Протокол № 5

от «14» 05 2018г.

Приложение к основной
образовательной программе
начального общего
образования МБОУ СОШ №1,
утвержденной приказом от
30.05.2018 № 12-Ш1-13-370/18

СГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 В.В.Аистова

«14» 05 2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предметная область: Физическая культура

Предмет: физическая культура

(УМК «Перспектива»)

1-4 класс

город Сургут

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы учебного предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта 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 (компетенций). Эти способности (компетенции) 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 общего образования по физической культуре являются:

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

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые предметные результаты освоения программы учебного предмета «Физическая культура»

<i>Раздел</i>	<i>Ученик научится</i>	<i>Ученик получит возможность научиться</i>
<i>Знания о физической культуре</i>	- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыже;	- 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;
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	- выполнять строевые упражнения: команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», перестроения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов: вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги, кувырок вперед, кувырок назад, стойку на лопатках, мост с помощью, упражнения на гимнастическом бревне: ходьба по гимнастическому бревну, прыгать в скакалку самостоятельно, опорный прыжок на горку из гимнастических матов, вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; - выполнять гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений;
<i>Легкая атлетика</i>	- ходьба с изменением длины и частоты шагов, бег с изменением длины и частоты	- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;

	шагов, специальные беговые упражнения, прыжки на заданную длину по ориентирам, метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цели.	- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
<i>Лыжная подготовка</i>	- передвигаться на лыжах скользящим шагом с лыжными палками, попеременный двухшажный ход, выполнять повороты на лыжах с палками и без них, торможение «плугом» и упором, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуёлочкой», спускаться с пологих склонов.	- выполнять передвижения на лыжах; - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечить их оздоровительную направленность;
<i>Подвижные игры</i>	- играть в подвижные игры «Красное знамя», «Ловишка», «Третий лишний», «К своим флажкам», «Салки с домиками», «Салки дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Перестрелка», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч».	- играть в баскетбол, волейбол, футбол упрощенным правилам; - определять признаки положительного влияния занятий подвижными играми на укрепление здоровья.

2. Содержание учебного предмета

1 класс (99 часов)

1. Знания о физической культуре в процессе урока

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

2. Гимнастика с элементами акробатики (18ч)

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

3. Легкая атлетика (21ч)

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

4. Лыжная подготовка (21ч)

Передвигаться на лыжах скользящим шагом с лыжными палками, попеременный двухшажный ход, выполнять повороты на лыжах с палками и без них, торможение «плугом» и упором, проходить дистанцию 1 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуёлочкой», спускаться с пологих склонов.

5. Подвижные игры (18ч)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры типа «Бросай-поймай», «Мяч в кругу», «Мяч в обруч», «Охотники и утки», «Змейка», «Не урони мяч», «Выстрел в небо», «Мини баскетбол».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс (102 часа)

1. Знания о физической культуре в процессе урока

Организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры. Физические качества, режим дня и его влияние на жизнь человека. Частота сердечных сокращений, измерение. Оказание первой помощи при травмах. Дневник самоконтроля.

2. Гимнастика с элементами акробатики (18ч)

Построение в шеренгу и колонну. Наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягивание из виса лежа согнувшись, вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойка на лопатках, стойка на голове. Вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах. Вращение обруча, лазание по гимнастической стенке и перелезание с пролета на пролет, по канату, Прыжки со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах. Прохождение станции круговой

тренировки. Разминка с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой. Упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

3. Легкая атлетика (21ч)

Техника высокого старта. Бег на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, челночный бег 3 x 10 м, беговая разминка. Метание на дальность, на точность. Прыжок в длину с места и с разбега. Метание гимнастической палки ногой. Преодоление полосы препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед. Броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, Бег 1 км.

4. Лыжная подготовка (21ч)

Передвигаться на лыжах скользящим шагом с лыжными палками, попеременный двухшажный ход, выполнять повороты на лыжах с палками и без них, торможение «плугом» и упором, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуёлочкой», спускаться с пологих склонов. Освоение техники бега в равномерном темпе. Чередование ходьбы с бегом. Упражнения на развитие выносливости. Бег 1 км.

5. Подвижные игры (18ч)

Подвижные игры «Красное знамя», «Ловишка», «Третий лишний», «К своим флажкам», «Салки с домиками», «Салки дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Перестрелка», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс (102 часа)

1. Знания о физической культуре в процессе урока

Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки), вести дневник самоконтроля.

Внутренние органы, мышечная и кровеносная система человека, органы чувств, пас и его значение для спортивных игр с мячом, осанка и методы сохранения правильной осанки, гигиена и правила ее соблюдения, правила

закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол

2. Гимнастика с элементами акробатики (18ч)

Строевые упражнения (в шеренгу, колонну, перестроение в одну, две и три шеренги), разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковая разминка, разминка в парах, у гимнастической стенки, упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад станции круговой тренировки, лазание и перелезание по гимнастической стенке, лазание по канату в три приема, стойка на голове и руках, мост, стойка на лопатках, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, прыжки со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, упражнения на гимнастическом бревне, лазание по наклонной гимнастической скамейке, вращение обруча.

3. Легкая атлетика (21ч)

Техника высокого старта, техника метания мешочка (мяча) на дальность бег дистанцию 30 м на время, челночный бег 3 x 10 м на время, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки в высоту спиной вперед, прыжки на мячах-хопах, броски набивного мяча (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метание мяча на точность, прохождение полосы препятствий. Освоение техники бега в равномерном темпе. Чередование ходьбы с бегом. Упражнения на развитие выносливости. Бег 1 км.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4. Лыжная подготовка (21ч)

Передвигаться на лыжах скользящим шагом с лыжными палками, попеременный двухшажный ход, выполнять повороты на лыжах с палками и без них, торможение «плугом» и упором, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуёлочкой», спускаться с пологих склонов.

5. Подвижные игры (18ч)

Играть в подвижные игры «Красное знамя», «Ловишка», «Третий лишний», «К своим флажкам», «Салки с домиками», «Салки дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы»,

«Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Перестрелка», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч».

4 класс (102 часа)

1. Знания о физической культуре в процессе урока

Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека.

2. Гимнастика с элементами акробатики (18ч)

Строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойка на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, станции круговой тренировки, лазание по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыжки в скакалку самостоятельно и в тройках, обруч, гимнастический мостик, разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами.

3. Легкая атлетика (21ч)

Бег 30 и 60 м на время, челночный бег, метание мешочка на дальность и мяч на точность, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, прохождение полосы препятствий, броски набивного мяча способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, бег дистанции 1000 м, передача эстафетной палочки. Освоение техники бега в равномерном темпе. Чередование ходьбы с бегом. Упражнения на развитие выносливости. Бег 1 км.

4. Лыжная подготовка (21ч)

Передвигаться на лыжах скользящим шагом с лыжными палками, попеременный двухшажный ход, выполнять повороты на лыжах с палками и без них, торможение «плугом» и упором, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуёлочкой», спускаться с пологих склонов.

5. Подвижные игры (18ч)

Играть в подвижные игры «Красное знамя», «Ловишка», «Третий лишний», «К своим флажкам», «Салки с домиками», «Салки дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Перестрелка», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч».

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы, Темы	Количество часов						
		Авторская программа	Рабочая программа	Рабочая программа по классам				
				1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	
1.	Знания о физической культуре в процессе урока	-		В процессе урока				
2.	Гимнастика с элементами акробатики	-	72	18	18	18	18	
3.	Легкая атлетика	-	84	21	21	21	21	
4.	Лыжная подготовка	-	84	21	21	21	21	
5.	Подвижные игры	-	72	18	18	18	18	
6.	Шахматы	-	93	21	24	24	24	
	Итого		405	405	99	102	102	102