



Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия г. Надыма»

УТВЕРЖДЕНО на заседании
Педагогической коллегии
(педсовета)
Протокол от «29» мая 2018 г. №6
Председатель

В.А. Коробец

Введено в действие Приказом
от 31.08.2018 г. № 209-о



«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР
МОУ «Гимназия г. Надыма»
Г.Н.Бадретдинова
«28» мая 2018 г.

«РАССМОТРЕНО»

На заседании предметного
методического объединения
учителей начальных классов
Протокол от «25» мая 2018 г. №5
Руководитель ПМО
Е.А. Блинова

Рабочая программа

по учебному предмету «Физическая культура»

1-4 классы

на 2018/2019 учебный год

Составители:
учителя физической культуры
Глушков А..В
Третьяк И.П.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1-4 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»; с изменениями от 26.11.2010 г. № 1241; от 22.09. 2011 г. № 2357; от 18.12. 2012г. №1060, от 29.12.2014 №1643, от 18.05.2015 №507, от 31.12.2015 №1576), на основе Примерной основной образовательной программы начального общего образования и программы по физической культуре начального общего образования, разработанной доктором педагогических наук В.И.Ляхом, кандидатом педагогических наук А.А.Зданевичем. (Программы для общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. Просвещение, 2012.)

Учебный предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть Учебного плана МОУ «Гимназия г. Надыма».

Освоение физической культуры в классах уровня начального общего образования направлено на достижение следующих **целей**:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.).

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию **главными задачами** являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Согласно учебного плана на программу физической культуры в начальной школе отводится 405 ч, в 1 классе – 99 ч (3 часа в неделю, 33 учебные недели), во 2-4 классах – по 102 часа (3 часа в неделю).

Программа обеспечивается **учебно-методическим комплексом**:

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 класс - М: Просвещение, 2017 год
Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, утверждённый Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в начальной школе

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные – организация собственной деятельности, выполнение разминки, дисциплинированность, взаимодействие со сверстниками в подвижных играх, групповых заданиях, стремление одержать победу в соревнованиях, проявление познавательного интереса к предмету, морально-этическая ориентация.

Метапредметные– объективная оценка действия на основе имеющегося опыта включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, организация самостоятельной деятельности, сохранность инвентаря, организация мест занятий и соблюдение техники безопасности, анализ и объективная оценка собственной деятельности.

Предметные - владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательных действий разными учениками, взаимодействие со сверстниками в играх, соблюдение техники безопасности, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, ситуациях, владение специальной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами, осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощённым правилам).

К концу обучения по программе учащиеся должны *знать*:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Демонстрировать к окончанию начальной школы:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта (с)	6,0	6,2
Силовые	Подтягивание на вылокой перекладине (М). Отжимание из упора лежа (Д)	4	8
Силовые	Прыжок в длину с места, см	155	145
Выносливости	Кроссовый бег 1 км	Без учета времени	
Координации	Челночный бег 3x10м,с	9,3	9,5

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий. Правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Контрольные тесты: тестирование проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Для выявления динамики физического развития учащихся тестирование можно проводить в начале и в конце учебного года в рамках урока.

	Тесты	<i>1 класс</i>					
		5		4		3	
		м	д	м	д	м	д
1	Бег 30 м (сек.)	6,0	6,3	6,6	6,9	7,1	7,4
2	Челночный бег 3x10 м (сек.)	9.1	9.7	9.7	10.4	10.4	11.2
3	Прыжок в длину с места (см)	140	130	130	125	115	110
4	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	70	80	60	70	50	60
5	Отжимания (кол-во раз)	10	8	8	6	6	4
6	Подтягивания (кол-во раз)	3		2		1	
7	Подъем туловища из положения лежа на спине	28	23	26	21	24	19

	(кол-во раз/мин)						
8	Бег 1000 м (мин,сек.)	Без учета времени					

	Тесты	2 класс					
		5		4		3	
		м	д	м	д	м	д
1	Бег 30 м (сек.)	6,0	6,3	6,6	6,9	7,1	7,4
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	без учета времени					
4	Прыжок в длину с места (см)	150	140	130	125	115	110
5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	70	80	60	70	50	60
6	Отжимания (кол-во раз)	10	8	8	6	6	4
7	Подтягивания (кол-во раз)	3		2		1	
8	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	23	26	21	24	19

	Тесты	3 класс					
		5		4		3	
		м	д	м	д	м	д
1	Бег 30 м (сек.)	5,6	6,0	6,2	6,5	6,8	7,0
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	без учета времени					
4	Прыжок в длину с места (см)	160	145	130	150	135	125
5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	90	70	80	60	50
6	Отжимания (кол-во раз)	12	10	10	8	8	6
7	Подтягивания (кол-во раз)	4		3		1	
8	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	30	25	28	22	26	21

•

	Тесты	4 класс					
		5		4		3	
		м	д	м	д	м	д
1	Бег 30 м (сек.)	5,6	6,0	6,2	6,5	6,8	7,0
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	без учета времени					
4	Прыжок в длину с места (см)	160	145	130	150	135	125
5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	90	70	80	60	50
6	Отжимания (кол-во раз)	12	10	10	8	8	6
7	Подтягивания (кол-во раз)	4		3		1	
8	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	30	25	28	22	26	21

Содержание учебного предмета

Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания.

Гимнастика с элементами акробатики: построения и перестроения, общеразвивающие упражнения с предметами и без, упражнения в лазанье и равновесии, простейшие акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах.

Кроссовая подготовка: освоение техники бега по пересеченной местности, воспитание выносливости.

Подвижные игры: освоение различных игр и их вариантов, система упражнений с мячом.

Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола: освоение различных игр и их вариантов, подводящих к спортивным играм.

Подвижные игры народов Севера, русские народные игры: освоение различных игр

Основы знаний о физической культуре: естественные основы, социально-психологические основы, приёмы закаливания, способы саморегуляции, способы самоконтроля. Сведения в рамках олимпийского образования «Сочи 2014».

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.

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.

Закаливание. 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.

Подвижные игры. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения. П о н я т и я: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

П о н я т и я: эстафета, темп, длительность бега; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

Подвижные игры с элементами спортивных игр, русские народные игры, игры народов Севера. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Кроссовая подготовка: П о н я т и я: Измерения ЧСС. Пересеченная местность. Техника безопасности на уроках

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Практикуется безоценочное обучение в первом классе. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в начальной школе является игровой метод.

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Базовая часть	81			
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			

1.2	Подвижные игры	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21
1.4	Легкоатлетические упражнения	18	18	18	18
1.5	Кроссовая подготовка	21	21	21	21
2	<i>Вариативная часть</i>	21	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	12	12	12	12
2.2	Подвижные игры национальной направленностью (народов Севера, русские народные игры)	9	12	12	12
	ИТОГО:	99	102	102	102

Литература

1. Гимнастика на Всероссийских олимпиадах школьников по «Физической культуре» / Под общей ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: Физическая культура, 2010
2. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
3. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008
«Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
4. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
5. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2012г.
6. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
7. Физическая культура. 2 класс /Под редакцией М.Я. Виленского

Инвентарь и оборудование, используемое на уроках

№	Наименование оборудования
1	Аудицентр с ситемой озвучивания спортивных залов
2	Компьютер
3	Стенка гимнастическая
4	Бревно гимнастическое напольное
5	Бревно гимнастическое высокое
6	Козел гимнастический
7	Конь гимнастический
8	Перекладина гимнастическая
9	Мост гимнастический подкидной
10	Скамейка гимнастическая жесткая
11	Гантели наборные
12	Маты гимнастические
13	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
14	Мяч малый (теннисный)
15	Скакалка гимнастическая
16	Фишки
17	Рулетка измерительная
18	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
19	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
20	Мячи баскетбольные
21	Жилетки игровые

22	Стойки волейбольные
23	Сетка волейбольная
24	Мячи волейбольные
25	Ворота для мини-футбола
26	Сетка для ворот мини-футбола
27	Мячи футбольные
28	Аптечка медицинская
29	Спортивный зал
30	Кабинет учителя
40	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
41	Раздевалки