

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пудостьская средняя общеобразовательная школа»**

Принято

на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2017 г.

Утверждено

приказ № 170 от 30.08.2017г.

Рабочая программа

по физкультуре для 1 – 4 классов
(базовый уровень)

учителя: Андреечкин Николай Николаевич
Дегтев Сергей Константинович
Сергиенко Ирина Николаевна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА **к рабочей программе по физической культуре** **для учащихся 1 - 4 классов**

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010) и Рабочей программы «Физическая культура» В.И. Ляха (М.: Просвещение, 2012).

Изменения в программе и их обоснование

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть - входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и волейболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В начальных классах разделы «Плавание» и «Лыжная подготовка» заменяются разделами легкой атлетики и кроссовой подготовки, так как нет условий и материальной базы для проведения уроков. Для прохождения теоретических сведений время выделяется в процессе уроков.

Место в базисном и учебном плане школы

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 ч в неделю (всего 381 ч) в 1 классе – 75 ч, во 2 классе - 102ч, в 3 классе -102 ч, в 4 классе – 102 ч

Обучающиеся, имеющие 2 группу здоровья, подготовительную физкультурную группу, занимаются вместе со всеми обучающимися, с меньшей физической нагрузкой (приложение 1), без участия в соревнованиях, эстафетном беге, без сдачи нормативов.

Обучающиеся, освобожденные по медицинским показаниям, знакомятся с теорией предмета по учебнику, выполняют индивидуальные задания, оцениваются по результатам проектной деятельности, рефератов, сообщений.

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 этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- 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 свобод
- 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 ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее

эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация, 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. **«Развитие легкой атлетики в Ленинградской области».** **Лучшие спортсмены МБОУ «Пудостьская СОШ».**

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. **Рациональный суточный режим дня для 1(2,3,4) класса МБОУ «Пудостьская СОШ»**

Спортивно-оздоровительная деятельность **Ежегодная районная военно-спортивная**

игра «Зарница», «Ночной дозор»

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. **Развитие гимнастики в Ленинградской области**

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа 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. **Лучшие спортсмены МБОУ «Пудостьская СОШ».**

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. **Развитие баскетбола в Ленинградской области**

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбол. **Развитие волейбола в Ленинградской области**

Таблица тематического распределения часов

№	Разделы и темы	Общее кол-во часов по программе	Кол-во часов по классам			
			1кл.	2кл	3кл	4кл
1	Знания о физической культуре (по 1 ч. Входит в гимнастику, л/а, игры на основе баскетбола)	12	3	3	3	3
2	-гимнастика с основами акробатики	67	16	17	17	17
3	-легкая атлетика	74	14	20	20	20
4	-кроссовая подготовка	76	13	21	21	21
5	-подвижные игры	69	15	18	18	18
6	Подвижные игры на основе баскетбола	83	14	23	23	23
	ИТОГО:	381	75	102	102	102

Тематическое планирование по физкультуре 1 класс (75 ч)

№	Тема	Количество часов	Требования к уровню подготовки обучающихся по конкретной теме
1.	Легкая атлетика 3 четверть – 9 часов 4 четверть – 6 часов	14 + 1 ч.	Пробежать 30 м. с произвольного старта. Выполнять ОРУ с позами изображающих птиц. Метание малого мяча с места на дальность. Прыжки с места в длину. Прыжки на обеих ногах вместе
2.	Кроссовая подготовка 4 четверть – 13 часов	13 ч.	Уметь медленно бегать до 800 м. Медленный бег до 8 мин..
3.	Гимнастика 2 четверть – 17 часов	16 + 1 ч.	ОРУ с позами изображающими спортсменов, ОРУ для осанки. Построение в круг ,размыкание в шеренге на вытянутые руки. Лазание по гимнастической стенке, по канату произвольным способом. Подтягивание из положения лежа на наклонной скамейке. Перекаты вперед и назад в группировке, перекаты на спину из положения лежа на животе.
4.	Подвижные игры 2 четверть – 4 часов 3 четверть – 6 часа 4 четверть - 5 часов Подвижные игры на основе баскетбола 3 четверть – 15 часов	15 ч. 14 + 1 ч	«К своим флажкам», «Два мороза»,»Салки», «Зайцы в огороде». Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча в парах. Уметь бросать мяч в цель с 3 м.Игра «Смена сторон». Круговые эстафеты с этапом до 20м.

Тематическое планирование по физкультуре 2 класс. 102 часа

№	Тема	Количество часов	Требования к уровню подготовки обучающихся по конкретной теме
1.	Легкая атлетика 1 четверть – 11 часов 3 четверть – 1 час 4 четверть – 9 часов	20 + 1 ч.	Пробегать 30 м. из положения высокого старта. Челночный бег 3 X 10м.; Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки с места и с разбега в длину
2.	Кроссовая подготовка 1 четверть – 5 часов 4 четверть – 16 часов	21 ч.	Уметь медленно бегать до 1 км. Бегать в среднем темпе с изменением направления.
3.	Гимнастика 2 четверть – 18 час	17 + 1 ч.	Уметь: выполнять перестроения из одной шеренги в две; комплекс упражнений типа зарядки; лазания и перелезания по наклонной скамейке и по гимнастической стенке. Лазание по канату произвольным способом. Кувырок вперед, кувырок в группировке в сторону. Стойка на лопатках, согнув ноги.
4.	Подвижные игры 3 четверть – 18 часов Подвижные игры на основе баскетбола 1 четверть – 9 часов 2 четверть – 3 часа 3 четверть – 11 часов	18 ч. 22 +1 ч.	«Послушный мяч», «Передал - садись»,»Салки». Эстафеты с элементами баскетбола. Ведение мяча на месте, в шаге. Передачи мяча двумя руками от груди.

Тематическое планирование по физкультуре 3 класс. 102 часа

№	Тема	Количество часов	Требования к уровню подготовки обучающихся по конкретной теме
1.	Легкая атлетика 1 четверть – 11 часов 3 четверть – 1 час 4 четверть – 9 часов	20 + 1ч.	Пробегать 30 м. из положения высокого старта. Пробегать с макс. скоростью 60 м.. Челночный бег 3 X 10м.; Метать малый мяч 150 г. с места и разбега на дальность и в цель Прыжки в длину с разбега. Многоскоки.
2.	Кроссовая подготовка 1 четверть – 5 часов 4 четверть – 16 часов	21 ч.	В равномерном темпе бегать до 10 мин.
3.	Гимнастика 2 четверть – 18 час	17 + 1 ч.	Уметь выполнять передвижения по наклонной скамейке, гимнастической стенке, лазание по канату. Уметь выполнять 2-3 кувырка вперед слитно; стойка на лопатках прогнувшись; из положения лежа на спине мост.
4.	Подвижные игры 3 четверть – 18 часов Подвижные игры на основе баскетбола 1 четверть – 9 часов 2 четверть – 3 часа 3 четверть – 12 часов	18 ч. 23 + 1 ч.	Круговая эстафета; «Салки» (различные варианты), «Белые медведи», «Воробьи», «Вороны». Эстафеты с ведением баскетбольных мячей. Эстафеты с набивными мячами. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; броски мяча в кольцо.

Тематическое планирование по физкультуре 4 класс (102 ч)

№	Тема	Количество часов	Требования к уровню подготовки обучающихся по конкретной теме
1.	Легкая атлетика 1 четверть – 11 часов 3 четверть – 1 час 4 четверть – 9 часов	20 + 1ч.	Пробегать 30 м. из положения низкого старта; 60 м. из положения высокого старта. Метать малый мяч 150 г. с места и разбега 10-12м. с использованием 3-х шажного варианта бросковых шагов. Метать малый мяч на дальность и в цель. Правильно выполнять движения в прыжках.
2.	Кроссовая подготовка 1 четверть – 5 часов 4 четверть – 16 часов	21 ч.	В равномерном темпе бегать до 10 мин.
3.	Гимнастика 2 четверть – 18 час	17 + 1 ч.	Выполнять комбинацию из 3-х элементов: кувырки вперед-назад; стойка на лопатках; уметь лазать по канату в 2 и в3 приема
4.	Подвижные игры 3 четверть – 18 часов Подвижные игры на основе баскетбола 1 четверть – 9 часов 2 четверть – 3 часа 3 четверть – 12 часов	18 ч. 23 + 1 ч.	Играть в одну из спортивных игр по упрощенным правилам. Передача и ловля мяча Двумя руками и одной

