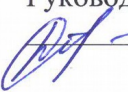
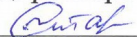


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области начальная школа с. Красноармейское  
муниципального района Красноармейский Самарской области


**Рассмотрено**

на заседании  
Методического объединения  
Протокол № 1  
от «05» 09 2018 г.  
Руководитель МО  
 (Дёмина Е.В.)

**Согласовано**

Заместитель  
директора по УВР:  
 (Старкова Е.В.)

**Утверждено**

Директор ГБОУ НШ  
с. Красноармейское:  
 (Григорьева М.Н.)



2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**физическая культура**  
1-4 класс

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта, основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ НШ с. Красноармейское, на основе авторской программы В.И. Ляха, «Физическая культура» УМК «Школа России».

**Цель обучения** – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи обучения:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота, и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве)
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- представление об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

**Для реализации программы используется учебно-методический комплект:**

1. В.И. Лях. Физическая культура.1-4 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений.: М.Просвещение.2015

### **Основное содержание**

**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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными,

географическими особенностями, традициями и обычаями народа. 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 приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд 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 вперёд 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 вперёд.

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 вперёд 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.

**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 лёгкой 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. Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением

вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

### **На материале лёгкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### **Планируемые предметные результаты**

К концу учебного года выпускник научится:

- по разделу «Знания о физической культуре» - выполнять организационно методические требования, которые предъявляются на уроке физической культуры, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и её значение в жизни человека, правило обгона на лыжне;
- по разделу «Гимнастика» - выполнять строевые упражнения наклон вперёд из положения сидя и стоя, различные варианты висов, кувырок вперёд с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойка на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, вращать обруч, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, с гимнастическими палками, мальми с средними мячами, скакалками, обручами, направленные на развитие гибкости, и координации движений, на матах запоминать наибольшие промежутки, подтягиваться, отжиматься ;

- по разделу «Лёгкая атлетика» пробежать 30 и 60 метров на время, выполнять челночный бег, метать мяч на дальность и точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега (перешагиванием, спиной вперёд), проходить полосу препятствий, пробежать дистанцию 1000 м., передавать эстафетную палочку;

- по разделу «Лыжная подготовка» - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты переступанием и прыжком на лыжах с палками и без них, подъём на склон «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой» с палками и без них, спуск под уклон в основной стойке и низкой с палками и без них, торможение «плугом», проходить дистанцию 2 км., обгонять друг друга, кататься на лыжах «змейкой», играть в подвижную игру на лыжах «Накаты» и «Подними предмет».

- по разделу «Подвижные и спортивные игры» :

выполнять пас руками и ногами, низом, верхом, через волейбольную сетку, введение мяча руками и ногами, приём мяча снизу и свеху, бить и бросать по воротам, бросать мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол).

Играть в подвижные игры:

«Перестрелка», «Пионербол», «Борьба за мяч», «Ножной мяч», «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки». «Салки с домиками», «Два мороза», «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные ёлочки», «Белки в лесу». Белочка защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «День и ночь», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», выполнять ловлю и броски мяча в парах, технике ведения мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку, броски в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», участвовать в эстафетах.

### **Формируемые УУД.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение обучающимися 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 формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, 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 умений 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 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 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 культуре для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека ( физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьезберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, спортивные игры, 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 движений, гибкость).

#### **Виды и формы контроля .**

Об уровне подготовки учащихся должен знать не только учитель, но и ученик, и его родители.

В учебной работе применяю такие виды контроля, как устные ответы, выполнения действий по инструкции, сравнение результата с образцом, оценивание обучающихся за работу на уроке, тестирование, сдача контрольных нормативов. Тестирование и сдача контрольных нормативов проводится после каждой пройденной теме и подразумевается как контрольная работа. В разделах: гимнастика с элементами акробатики, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка — оценивается техника выполнения упражнения. Легкая атлетика — оценивается по результату (сек, метры, минуты).

### **Тематическое планирование**

#### **1 класс**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Количество контрольных работ</b>
1	Знания о физической культуре	В процессе урока	-
2	Гимнастика с элементами акробатики	34	-
3	Лёгкая атлетика	19	-
4	Лыжная подготовка	12	-
5	Подвижные игры	34	-
	<b>Итого</b>	<b>99</b>	-

**2 класс**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Количество контрольных работ</b>
1	Знание о физической культуре	В процессе урока	-
2	Гимнастика с элементами акробатики	31	13
3	Лёгкая атлетика	28	11
4	Лыжная подготовка	12	4
5	Спортивные и подвижные игры	31	2
<b>Итого</b>		<b>102</b>	<b>30</b>

**3 класс**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Количество контрольных работ</b>
1	Знание о физической культуре	В процессе урока	-
2	Гимнастика с элементами акробатики	31	13
3	Лёгкая атлетика	28	12
4	Лыжная подготовка	18	4
5	Подвижные и спортивные игры	25	3
<b>Итого</b>		<b>102</b>	<b>32</b>

**4 класс**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Количество контрольных работ</b>
1	Знания о физической культуре	В процессе урока	-
2	Гимнастика с элементами акробатики	31	13
3	Лёгкая атлетика	28	12
4	Лыжная подготовка	18	2
5	Подвижные игры	25	3
<b>Итого</b>		<b>102</b>	<b>30</b>