

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Филипповская средняя общеобразовательная школа»
Киржачского района Владимирской области

Утверждаю
Директор МКОУ Филипповская СОШ

_____ Агеева О.И

Приказ по школе № _____

от « ____ » _____ 20 ____ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО КУРСА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для учащихся 1 класса
(Принята на заседании педагогического совета
МКОУ Филипповской СОШ)**

Составила:
Ватагина.О.В
учитель первой
квалификационной категории
МКОУ Филипповской СОШ

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 1 класса составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования: Приказ МО Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- Программы «Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. -М, Просвещение, 2010г.)

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система учащихся с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество, самостоятельность.

Целью программы является формирование у учащихся 1 класса основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Данная цель может быть реализована решением следующих задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств,
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека,
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физической подготовленности;

Базовым результатом образования в области физической культуры 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 выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки предмета «Физической культуры».

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;
- проявление положительных качеств личности в различных ситуациях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных задач;
- оказание помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сдержанность, рассудительность;

-технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

-представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях;

-организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

-характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее во время занятий по развитию физических качеств.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

При тематическом планировании учитывается материально-техническая база школы, физическая подготовленность учащихся каждого класса.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Содержание программного материала

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

2. Подвижные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность. Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков, метания на дальность и точность. Игры на овладение умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча на месте, в парах. Ловля и передача мяча в движении, шагом и бегом. Броски в цель (щит, обруч, кольцо).

3. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги, перекат из стойки на лопатках вперед в упор присев. Упражнения в висе стоя и лежа, поднимание прямых и согнутых ног в висе на гимнастической стенке, подтягивание в висе лежа согнувшись. Лазание по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками, перелезание через горку матов. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи. Танцевальные шаги. Построение в шеренгу и в колонну по одному, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам, размыкание на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две, размыкание и смыкание приставными шагами.

4. Легкоатлетические упражнения.

Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Бег в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий; челночный бег 3*5, 3*10; равномерный, медленный до 3 мин. Кросс по пересеченной местности до 1км, бег с ускорением до 15-20м. Прыжки в длину с места и с разбега; прыжки с высоты и в высоту, прыжки через препятствия; прыжки через длинную и короткую скакалку. Метание малого мяча в цель, на заданное расстояние, с места на дальность, бросок набивного мяча из различных исходных положений.

5. Лыжная подготовка.

Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг с палками и без палок. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1км. Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами.

6. Подвижные игры с элементами спортивных игр

Ведение мяча в движении правой и левой рукой по прямой шагом и бегом. Ловля и передача в парах. Ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо и в щит.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала в 1 классе

	Разделы программы	Количество часов
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Подвижные игры	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
	-перекаты в группировке	4
	-упражнение в равновесии	5
	-лазания по скамейке, лестнице, перелезания	9
1.4	Легкоатлетические упражнения	25
	-бег	8
	-прыжки	8
	-метание мяча	5
1.5	Лыжная подготовка	20
	-скользящий шаг	
	-спуски и подъемы	
	-прохождение дистанции на время	
2	Вариативная часть	21
2.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	14
	Итого:	99

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Филипповская средняя общеобразовательная школа»
Киржачского района Владимирской области

Утверждаю
Директор МКОУ Филипповская СОШ

_____ Агеева О.И

Приказ по школе № _____

от « ____ » _____ 20 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО КУРСА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для учащихся 2 класса
(Принята на заседании педагогического совета
МКОУ Филипповской СОШ)**

Составила:
Ватагина О.В
учитель первой
квалификационной категории
МКОУ Филипповской СОШ

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 2 класса составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования: Приказ МО Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- Программы «Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. -М, Просвещение, 2010г.)

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система учащихся с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество, самостоятельность.

Целью программы является формирование у учащихся 1 класса основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Данная цель может быть реализована решением следующих задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств,
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значение в жизни человека,
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физической подготовленности;

Базовым результатом образования в области физической культуры 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 выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки предмета «Физической культуры».

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;
- проявление положительных качеств личности в различных ситуациях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных задач;
- оказание помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сдержанность, рассудительность;

-технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

-представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях;

-организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

-характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее во время занятий по развитию физических качеств.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

При тематическом планировании учитывается материально-техническая база школы, физическая подготовленность учащихся каждого класса.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Содержание программного материала

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

2. Подвижные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность. Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков, метания на дальность и точность. Игры на овладение умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча на месте, в парах. Ловля и передача мяча в движении, шагом и бегом. Броски в цель (щит, обруч, кольцо).

3. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги, перекат из стойки на лопатках вперед в упор присев, кувырок в сторону. Упражнения в висе стоя и лежа, поднимание прямых и согнутых ног в висе на гимнастической стенке, подтягивание в висе лежа согнувшись, вис на согнутых ногах, упражнение в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне и гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками, перелезание через гимнастическое бревно. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи. Танцевальные шаги, сочетание танцевальных шагов. Размыкание и смыкание

приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две.

4. Легкоатлетические упражнения.

Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Бег в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий; челночный бег 3*5, 3*10; равномерный, медленный до 3 мин. Кросс по пересеченной местности до 1км, бег с ускорением до 15-20м. Прыжки в длину с места и с разбега; прыжки с высоты и в высоту, прыжки через препятствия; прыжки через длинную и короткую скакалку. Метание малого мяча в цель, на заданное расстояние, с места на дальность, бросок набивного мяча из различных исходных положений.

5. Лыжная подготовка.

Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5км. Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами.

6. Подвижные игры с элементами спортивных игр

Ведение мяча в движении правой и левой рукой по прямой шагом и бегом. Ловля и передача в движении, в парах. Ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо и в щит.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала во 2 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики -перекаты в группировке -упражнение в равновесии -лазания по скамейке, лестнице, перелезания	18 5 6 7
1.4	Легкоатлетические упражнения -бег -прыжки -метание мяча	21 9 7 5
1.5	Лыжная подготовка -скользящий шаг -спуски и подъемы -прохождение дистанции на время	21 10 9 2
2	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола	24
	Итого	102

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Филипповская средняя общеобразовательная школа
Киржачского района Владимирской области

Утверждаю
Директор МКОУ Филипповская СОШ

_____ Агеева О.И

Приказ по школе № _____

от «_____» _____.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО КУРСА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для учащихся 3 класса**

(Принята на заседании педагогического совета
МКОУ Филипповской СОШ)

Составила:
Ватагина.О.В
учитель первой
квалификационной категории
МКОУ Филипповской СОШ.

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 3 класса составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования: Приказ МО Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- Программы «Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. -М, Просвещение, 2012г.
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002г. №30-51-197/20

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе используется учебник: Лях В.И. Физическая культура. 1-4кл. М.: Просвещение, 2010.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система учащихся с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество, самостоятельность.

Целью программы является формирование у учащихся 3 класса основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Данная цель может быть реализована решением следующих задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств,
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значение в жизни человека,
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физической подготовленности;

Базовым результатом образования в области физической культуры 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 выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки предмета «Физической культуры».

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;
- проявление положительных качеств личности в различных ситуациях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных задач;
- оказание помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее во время занятий по развитию физических качеств.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Содержание программного материала:

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

2. Подвижные игры

. Название и правил игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность. Подвижные игры, направленные на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, навыков в прыжках, метании на дальность и точность, на овладение умениями в ловле, бросках, передаче и ведении мяча. Ловля и передача на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости

3. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Два- три кувырока вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа Комбинация из изученных элементов. Лазание по наклонной скамейке и по канату. Перелезания через препятствия. Ходьба по бревну . Опорные прыжки. Строевые упражнения.

4. Легкоатлетические упражнения.

Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Бег с преодолением препятствий, бег до 5-8 мин, бег из различных и. п. Прыжки в длину с места, с разбега, с высоты и в высоту. Метание малого мяча на дальность и в цель. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Понятие эстафета. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. . 5. Лыжная подготовка.

Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Прохождение дистанции до 2км с равномерной скоростью. Подвижные игры.

6. Подвижные игры с элементами спортивных игр

Ведение мяча в движении правой и левой рукой по прямой шагом и бегом. Ловля и передача в движении, парах. Ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо и в щит.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала в 3 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
	-кувырки вперед	4
	-стойка на лопатках, мост	3
	-лазания и перелезания	3
	-упражнения в равновесии	3
	-опорные прыжки	5
1.4	Легкоатлетические упражнения	21
	-бег на короткую и среднюю дистанции	10
	-прыжки	6
	-метание на дальность и в цель	5
1.5	Лыжная подготовка	21
	-попеременный двухшажный ход	12
	-спуски с горы, подъем лесенкой	7
	-прохождение дистанции на время	2
2	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные игры с элементами	24

	баскетбола , волейбола	
	Итого:	102

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Филипповская средняя общеобразовательная школа
Киржачского района Владимирской области

Утверждаю:
Директор МКОУ Филипповская СОШ
Агеева О.И

Приказ по школе № _____ от

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО КУРСА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для учащихся 4 класса**

(Принята на заседании педагогического совета
МКОУ Филипповская СОШ)

Составила:

Ватагина О.В
учитель первой
квалификационной категории
МКОУ Филипповская СОШ

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 4 класса составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования: Приказ МО Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- Программы «Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. -М, Просвещение, 2012г.
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002г. №30-51-197/20

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе используется учебник: Лях В.И. Физическая культура. 1-4кл. М.: Просвещение, 2010.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система учащихся с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество, самостоятельность.

Целью программы является формирование у учащихся 4 класса основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Данная цель может быть реализована решением следующих задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств,
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значение в жизни человека,
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физической подготовленности;

Базовым результатом образования в области физической культуры 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 выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки предмета «Физической культуры».

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;
- проявление положительных качеств личности в различных ситуациях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных задач;
- оказание помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее во время занятий по развитию физических качеств.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Содержание программного материала:

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

2. Подвижные игры.

Название и правил игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность. Подвижные игры, направленные на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, навыков в прыжках, метании на дальность и точность, на овладение умениями в ловле, бросках, передаче и ведении мяча. Ловля и передача на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам броски в цель. Удары по воротам и броски в цель, удары по воротам в футболе.

3. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед и назад. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно. Комбинация из изученных элементов. Висы и упоры. Лазание по канату в три приема. Перелезания через препятствия. Ходьба по бревну. Опорные прыжки. Строевые упражнения.

4. Легкоатлетические упражнения.

Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Бег с преодолением препятствий, бег до 5-8 мин, бег из различных и. п. Бег на короткую дистанцию. Бег 1000м. Прыжки в длину с места, с разбега, с высоты и в высоту с прямого и бокового разбега. Метание малого мяча на дальность, точность, в цель.

5. Лыжная подготовка.

Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Поворот «переступанием» в движении. Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и «упором». Прохождение дистанции до 2,5 км с равномерной скоростью

6. Подвижные игры с элементами спортивных игр

Ведение мяча в движении правой и левой рукой по прямой шагом и бегом. Ловля и передача в движении, парах. Ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо и в щит.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала в 4 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
	-кувырок вперед и назад	4
	-«мост» из п. стоя	4
	-лазание по канату	3
	-упражнение в равновесии	3
	-опорные прыжки	4
1.4	Легкоатлетические упражнения	21
	-бег на короткую дистанцию	6
	-бег на среднюю дистанцию	6
	-прыжки	5
	-метание мяча на дальность, точность, в цель	4
1.5	Лыжная подготовка	21
	-попеременный двухшажный ход	8
	-спуски, подъем «лесенкой» и «елочкой»	5
	-поворот «переступанием»	2
	-торможение «плугом»	4
	-контрольное прохождение дистанции	2
2	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	24
	Итого	102

