

Рассмотрено на заседании
методического объединения
учителей политехнического
цикла

Руководитель ШМО

Иск О.В. Порошина

Протокол от 29.08.2018

№ 1

Принято на заседании
педагогического совета

Протокол № 1 от 29.08.2018 г.

Утверждаю:

Директор МБОУ «Школа № 35»

О.Н. Мышкина

Приказ от 29.08.2018 г.

№ 168 - ОД



Рабочая программа

по учебному предмету физическая культура

для 1^{а,б,в}; 2^{а,б,в}; 3^{а,б}; 4^{а,б,в} класс св.

2018/2019 учебный год

Составитель(и): Терешкина

Мария Анатольевна

учитель физической

культуры.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования от 6 октября 2009 г. № 373).

Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889.

Устава МКОУ «Шалинская СОШ № 45», основной образовательной программы МКОУ «Шалинская СОШ №45»;

Приказ от 8 июля 2014 г. № 575 Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

федерального перечня учебников.

1.Требования к уровню подготовки обучающихся, которыми они должны овладеть в процессе изучения курса «Физическая культура».

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 своей этнической и национальной принадлежности;

формирование уважительного отношения к культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

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 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 умения 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 в 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 с 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 культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, 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 (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

Получит знания:

роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;

правила поведения на занятиях физической культуры.

Научится:

передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;

выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;

осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола (мини-футбола), баскетбола (мини-баскетбола);

выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости,

ловкости, координации и выносливости);
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для;
выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

2.Содержание учебного предмета, курса.

1 класс (99 часов).

Укрепление здоровья и личная гигиена – 10 часов.

Оздоровительные (гигиенические) процедуры. Утренняя гимнастика и физкультпаузы. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений.

Измерение индивидуальных показателей: физического развития (длины и массы тела), физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты).
Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями.

Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.

Способы двигательной деятельности – 89 часов.

Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания.

Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, наскоки и соскоки. Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах).
Элементы ритмической гимнастики и танцев.

Простейшие акробатические упражнения: стойки, перекаты, равновесия, упоры, кувырки.

Плавательные упражнения начального этапа обучения.

Простейшие способы передвижения на лыжах.

Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости). Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты (в том числе с элементами спортивных игр).

2 класс (102 часа).

Укрепление здоровья и личная гигиена – 10 часов

Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы). Утренняя гимнастика и физкультпаузы. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений.

Измерение индивидуальных показателей: физического развития (длины и массы тела), физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты). Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями.

Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.

Способы двигательной деятельности – 92 часа.

Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.

Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Стилизованные (образные) способы передвижения. Опорные прыжки. Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах). Элементы ритмической гимнастики и танцев.

Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесия, упоры, повороты и перевороты, кувырки.

Плавательные упражнения начального этапа обучения.

Простейшие способы передвижения на лыжах.

Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости). Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты (в том числе с элементами спортивных игр).

3 класс (102 часа).

Укрепление здоровья и личная гигиена – 10 часов.

Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы). Утренняя гимнастика и физкультпаузы. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений.

Измерение индивидуальных показателей: физического развития (длины и массы тела), физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты). Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями.

Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.

Способы двигательной деятельности – 92 часа.

Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.

Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини-футбол) - удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча; баскетбол (мини-баскетбол) - ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча.

Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Стилизованные (образные) способы передвижения. Опорные прыжки. Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах). Элементы ритмической гимнастики и танцев.

Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесия, упоры, повороты и перевороты, кувырки.

Плавательные упражнения начального этапа обучения.

Простейшие способы передвижения на лыжах.

Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости).

Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты (в том числе с элементами спортивных игр).

Командные (игровые) виды спорта: футбол (мини-футбол), баскетбол (мини-баскетбол). Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.

4 класс (102 часа).

Укрепление здоровья и личная гигиена – 10 часов.

Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы). Утренняя гимнастика и физкультпаузы. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений.

Измерение индивидуальных показателей: физического развития (длины и массы тела), физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты). Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями.

Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.

Способы двигательной деятельности – 92 часа.

Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.

Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини-футбол) - удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча; баскетбол (мини-

баскетбол) - ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча.

Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Стилизованные (образные) способы передвижения. Опорные прыжки. Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах). Элементы ритмической гимнастики и танцев.

Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесия, упоры, повороты и перевороты, кувырки.

Плавательные упражнения начального этапа обучения.

Простейшие способы передвижения на лыжах.

Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости).

Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты (в том числе с элементами спортивных игр).

Командные (игровые) виды спорта: футбол (мини-футбол), баскетбол (мини-баскетбол). Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.

3. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности

№	Предметное содержание	Основные виды учебной деятельности
1-2 классы		
1.	Укрепление здоровья и личная гигиена Оздоровительные (гигиенические) процедуры. Утренняя гимнастика и физкультпаузы. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений. Измерение индивидуальных показателей: физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты). Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями. Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.	Предметные: получит знания: о роли и значении регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека; о правилах и последовательности выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; о правилах поведения на занятиях физической культуры. научится: передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки). выполнять простейшие

2.	Способы двигательной деятельности .Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодоление искусственных препятствий. Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах). Элементы ритмической гимнастики и танцев . Простейшие акробатические упражнения: висы, стойки, перекаты, равновесия, упоры, повороты, кувырки. Плавательные упражнения начального этапа обучения. Простейшие способы передвижения на лыжах. Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости). Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты (в том числе с элементами спортивных игр).	акробатические и гимнастические упражнения; выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для формирования правильной осанки; осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (быстроты, гибкости, ловкости, координации); Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для; выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур; преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий; соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности; самостоятельной организации активного отдыха и досуга.
3-4 классы		

1.	Укрепление здоровья и личная гигиена Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы). Утренняя гимнастика и физкультпаузы. Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений. Измерение индивидуальных показателей: физического развития (длины и массы тела), физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты). Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями. Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.	Предметные: получит знания: о роли и значении регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека; о правилах и последовательности выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминутки), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; о правилах поведения на занятиях физической культуры. научится: передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;
----	---	---

2.	Способы двигательной деятельности Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини-футбол) – удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча; баскетбол (мини-баскетбол) – ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча. Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Стилизованные (образные) способы передвижения. Опорные прыжки. Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах). Элементы ритмической гимнастики и танцев. Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесия, упоры, повороты и перевороты, кувырки. Плавательные упражнения начального этапа обучения. Простейшие способы передвижения на лыжах.	выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки; осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола (мини-футбола), баскетбола (мини-баскетбола); выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости); использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для; выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур; преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий; соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности; наблюдения за собственным физическим развитием
----	--	--

	Способы двигательной деятельности Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини-футбол) – удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча; баскетбол (мини-баскетбол) – ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча. Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Стилизованные (образные) способы передвижения. Опорные прыжки. Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах). Элементы ритмической гимнастики и танцев. Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесия, упоры, повороты и перевороты, кувырки. Плавательные упражнения начального этапа обучения. Простейшие способы передвижения на лыжах. Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических	и физической подготовленностью; самостоятельной организации активного отдыха и досуга.
--	--	---

	качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости). Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты (в том числе с элементами спортивных игр). Командные (игровые) виды спорта: футбол (мини-футбол), баскетбол (мини-баскетбол). Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры. качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости). Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты (в том числе с элементами спортивных игр). Командные (игровые) виды спорта: футбол (мини-футбол), баскетбол (мини-баскетбол). Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.	
--	---	--

Календарно-тематическое поурочное планирование

Тип урока		Форма контроля	
УОНМ	Урок ознакомления с новым материалом	УО	Устный опрос
УПКЗУ	Урок проверки и коррекции знаний и умений	КТ	Контрольное тестирование (снятие нормативов)
КУ	Комбинированный урок	ИЗ	Индивидуальные задания
		ИМ	Индивидуальный

ОРУ	Общеразвивающие упражнения
ПИ	Подвижная игра

Разделы программы	
УзиЛГ	Укрепление здоровья и личная гигиена
СДД	Способы двигательной деятельности
ГТО	Всероссийский Физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Тематическое планирование

с указанием количества часов на освоение каждой темы

1 класс

№	Раздел	Количество часов	Контроль знаний
1	Легкая атлетика	27	Контрольные тесты - 6
2	Гимнастика	21	Контрольные тесты - 2
3	Лыжная подготовка	12	Контрольные тесты - 1
4	Баскетбол	11	Контрольные тесты - 1
5	Легкая атлетика	27	Контрольные тесты - 7
	ИТОГО:	99 часов	

2 класс

№	Раздел	Количество часов	Контроль знаний
1	Легкая атлетика	49	Контрольные тесты - 21
2	Гимнастика	21	Контрольные тесты - 4
3	Лыжная подготовка	13	Контрольные тесты - 4
4	Баскетбол	13	Контрольные тесты - 1
5	Пионербол	7	Контрольные тесты - 2
	ИТОГО:	102 часов	

3 класс

№	Раздел	Количество часов	Контроль знаний
1	Легкая атлетика	39	Контрольные тесты - 14
3	Баскетбол	13	Контрольные тесты - 2
4	Пионербол	8	Контрольные тесты - 2
5	Футбол	5	Контрольные тесты - 1
6	Гимнастика	22	Контрольные тесты - 7
7	Лыжная подготовка	15	Контрольные тесты - 4
	ИТОГО:	102 часов	

4 класс

№	Раздел	Количество часов	Контроль знаний
1	Легкая атлетика	39	Контрольные тесты - 14
3	Баскетбол	13	Контрольные тесты - 2
4	Пионербол	8	Контрольные тесты - 2
5	Футбол	5	Контрольные тесты - 1
6	Гимнастика	22	Контрольные тесты - 7
7	Лыжная подготовка	15	Контрольные тесты - 4
	ИТОГО:	102 часов	