

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Абакана
«Средняя общеобразовательная школа № 19»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
1-4 классы

(в редакции приказа №195 от 22.06.2016г)

2016г.

Программа учебного предмета «Физическая культура» является частью Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ г. Абакана «СОШ № 19» и состоит из следующих разделов:

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»
2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»
3. Тематическое планирование с указанием количества часов.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

содержат описание системы личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные:

ЛР1. Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

ЛР2. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

ЛР3. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

ЛР4. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

ЛР5. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

ЛР6. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

ЛР7. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

ЛР8. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

ЛР9. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

ЛР10. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные:

1 класс.

- МР1.** Умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- МР2.** Формировать потребность в защите и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- МР3.** Умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- МР4.** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

2 класс.

- МР5.** Умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- МР6.** Формировать потребность в защите и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- МР7.** Умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- МР8.** Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- МР9.** Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- МР10.** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

3 класс.

- МР11.** Умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- МР12.** Формировать потребность в защите и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- МР13.** Умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- МР14.** Умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- МР15.** Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- МР16.** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

4 класс.

- МР17.** Умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- МР18.** Формировать потребность в защите и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- МР19.** Умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- МР20.** Умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- МР21.** Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- МР22.** Умение оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- МР23.** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметные: результаты прописываются по каждому тематическому разделу.

1 класс.

- ПР1.** Умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования правил безопасности к местам проведения;
- ПР2.** Умение подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ПР3.** Умение взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- ПР4.** Умение выполнять акробатические и гимнастические элементы;
- ПР5.** Умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

2 класс.

- ПР6.** Умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования правил безопасности к местам проведения;
- ПР7.** Умение подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ПР8.** Умение взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- ПР9.** Умение выполнять акробатические и гимнастические элементы;
- ПР10.** Умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

3 класс.

- ПР11.** Умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования правил безопасности к местам проведения;
- ПР12.** Умение подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ПР13.** Умение взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- ПР14.** Умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- ПР15.** Умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- ПР16.** Умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ПР17.** Умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- ПР18.** Умение представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- ПР19.** Умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- ПР20.** Умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- ПР21.** Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

ПР22. Умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

4 класс.

ПР23. Умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования правил безопасности к местам проведения;

ПР24. Умение подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

ПР25. Умение взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

ПР26. Умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

ПР27. Умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

ПР28. Умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

ПР29. Умение выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

ПР30. Умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

ПР31. Умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

ПР32. Умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

При реализации программы для детей с ограниченными возможностями здоровья могут быть использованы дополнительные виды деятельности:

1. Рефераты, доклады, тестирование (по отдельным темам).
2. Выполнение роли судьи (раздел «Спортивные и подвижные игры»).
3. В качестве ассистента учителя.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
	<i>Строевые упражнения</i>	

1-4	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	
1-4	Организующие команды и приемы, выполнение команд на месте: «напра-ВО!», «нале-ВО!», «кру-Гом».	
1-4	Выполнение команды: «Прямо».	
1-4	Переход с шага на месте, на ходу в шеренге и в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.	
Общеразвивающие упражнения на месте и в движении		
1-4	Сочетания движения руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями и с поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах.	
Висы и упоры		
1-4	Юноши: на перекладине висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе, перемахи. Девушки: на перекладине смешанные висы, подтягивание в висе лежа.	<i>Гимнастическая комбинация.</i> Из вися 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.
Опорные прыжки		
3-4	Прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (козел до 100 см)	Юноши: Прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину.
Акробатические упражнения		
1-4	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках, гимнастический мост.	<i>Акробатические комбинации.</i> Мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;
3-4	Кувырки вперед и назад; гимнастический мост.	<i>Акробатические комбинации.</i> 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.
Гимнастические упражнения прикладного характера		
1-4	Передвижение по гимнастической стенке. Прыжки с места в глубину. Упражнения общей физической подготовки. Прыжки со скакалкой.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

3-4	Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Упражнения общей физической подготовки.	Лазание по канату в два приема. Полоса препятствий.
<i>Развитие гибкости</i>		
1-4	Широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, 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.	
<i>Развитие координации</i>		
1-4	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 лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными 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.	
<i>Формирование осанки</i>		
1-4	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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.	
<i>Развитие силовых способностей</i>		
1-4	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 лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.	
--	---	--

Легкая атлетика

Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
<i>Развитие координации</i>		
1-4	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.	
<i>Развитие быстроты</i>		
1-4	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.	
<i>Развитие выносливости</i>		
1-4	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
<i>Развитие силовых способностей</i>		
1-4	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	Повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением

	руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).	вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.
--	--	--

Спортивные и подвижные игры

Элементы баскетбола

Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
<i>Овладение техникой передвижения, остановок и стоек</i>		
1-2	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной по ходу движения. Остановка в шаге. Остановка прыжком.	
3-4	Повороты без мяча и с мячом	
<i>Освоение техники ловли и передачи мяча</i>		
1-4	Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте (в паре, тройках).	Выполнение упражнений на скорость.
<i>Освоение техники ведения мяча</i>		
1-2	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте и в движении по прямой; ведения без сопротивления	Выполнение упражнений на скорость.
3-4	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости; ведущей и не ведущей рукой	Выполнение упражнений на скорость.
<i>Овладение техникой бросков мяча кольцо</i>		
1-2	Броски двумя руками с места и в движении (после ведения) без сопротивления защитника при максимальном расстоянии 2,3,	Выполнение упражнений на скорость.
3-4	Совершенствование усвоенных упражнений. Броски одной и двумя руками в прыжке	Выполнение упражнений на скорость.
<i>Овладение игрой</i>		
1-4	Подвижные игры	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола

Элементы волейбола

Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
<i>Овладение техникой передвижения, остановок и стоек</i>		

1-2	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Ходьба и бег с остановками и выполнение заданий техники передвижений и стоек волейболиста.	
3-4	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Верхняя передача мяча
<i>Овладение игрой</i>		
1-4	Подвижные игры с элементами волейбола и пионербола	Игра по упрощенным правилам Пионербол

Элементы футбола

Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
<i>Овладение техникой ведения мяча</i>		
1-2	Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; Жонглирование мячом: одной ногой (стопой)	Жонглирование мячом: двумя ногами (стопами);
3-4	Ведение мяча: с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек; Жонглирование мячом: двумя ногами (бедрями);	
<i>Освоение прием (остановка) и передача мяча</i>		
1-4	Прием (остановка) мяча: катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы; летящего по воздуху - стопой, бедром, грудью и головой. Передачи мяча: короткие, средние и длинные;	Прием (остановка) мяча: летящего по воздуху - стопой, бедром, грудью и головой.
<i>Освоение техники удара по мячу</i>		
1-4	Удары по мячу: Удары по неподвижному мячу: - после прямолинейного бега;	Удары по мячу: Удары по неподвижному мячу: - после зигзагообразного бега (стойки, барьеры); - после имитации сопротивления партнера;

	Удары по движущемуся мячу: - прямолинейное ведение и удар;	- после реального сопротивления партнера (игра 1x1). Удары по движущемуся мячу: - обводка стоек и удар; - обводка партнера и удар.
Овладение игрой		
1-4	Игра по упрощенным правилам мини-футбола	Игра по правилам футбола

Русская лапта

Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
Овладение техникой ловли и передачи мяча		
1-2	Совершенствование навыков ловли мяча двумя руками, выполнение передачи мяча.	
3-4	Совершенствование навыков ловли мяча одной рукой, двумя руками, выполнение передачи мяча.	
Освоение техники удара битой по мячу		
1-2	Обучение ударам битой по мячу различными способами: «сверху»	
3-4	Обучение ударам битой по мячу различными способами: «сверху», «сбоку», «снизу».	
Овладение игрой		
1-4	Игра по упрощенным правилам Русской лапты	Участие в школьных соревнованиях

Подвижные игры.

Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
На материале гимнастики с основами акробатики		
1-4	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию	
На материале легкой атлетики		
1-4	Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту	
3-4		
На материале катаний на коньках		

1-4	Эстафеты в передвижении на коньках, упражнения на выносливость и координацию.	
-----	---	--

3. Тематическое планирование

№	Раздел	Количество часов			
		1	2	3	4
1.	Физическая культура как область знаний	6	6	6	6
2.	Способы двигательной деятельности	5	5	5	5
3.	Физическое совершенствование	78	84	85	90
	Итого	89	100	100	100