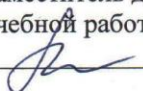


Согласовано
Заместитель директора по
учебной работе
 О.В.Трыкина



Рабочая программа по физической культуре 1-4 класс

Программа разработана
МО учителей физической культуры.

Всего часов на изучение программы: **405 часов**
Профиль: базовый

г. Вязники
2017 - 2018 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к тематическому планированию по физической культуре

для учащихся 1 – 4 классов

Целью физического воспитания в школе содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знание и навыков в области физической культуры, мотивы и основные способы (умения) осуществлять физкультурно - оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
 - обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
 - развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
 - приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
 - воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепление здоровья;
 - содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимальные благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе, должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность. На такие важные компоненты, как воспитание. Ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможно успешная адаптация к

жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированной) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Тематическое планирование составлено на основе «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И.Лях, А.А. Зданевич. – М.:Просвещение, 2009г). Является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1 – 4 классов, 5 – 9 классов и 9 – 10 классов. В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание 2 – 4 кл. отводится 102 часов в год, 1класс 66 часов.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в начальной школе используются следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол – во часов	Учебники
Базовый	Авторская	1 – 4	3	Лях, В.И. Мой друг физкультура: 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2009г

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). 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 счёт увеличения элементов на базе ранее пройденных. Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго класса. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса запланировано в форме игры.

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

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1 -4 классах составлено в соответствии с программой.

Также в программу включены коньки, для разностороннего развития учащихся. Во время бега на коньках в работу включаются почти все мышцы тела, благодаря чему усиливается деятельность сердечнососудистой и дыхательной системы, а также повышается обмен веществ. Такие занятия благоприятно влияют на организм, и укрепляет нервную систему, создают бодрое, жизнерадостное настроение, является сильным закаливающим средством, предупреждающим появление многих заболеваний. Катание на коньках позволяет быстро восстановить умственную и физическую силу.

Программе плавание заменила на коньковую подготовку, развивает у детей наибольшее равновесие, скоростные качества. Так как есть площадка для разностороннего развития детей и подготовки .

Задачи физического воспитания учащихся 1 – 4 классов направлены на:

- укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоничному развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движения;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных способностей (скоростных, скоростно – силовых, выносливости, гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным 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 (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих начальную школу

В результате освоения Образовательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения и развития физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координаций, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; - выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости; - вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

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

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук, в висе лёжа, кол-во раз	5	4
К выносливости	Бег 1000м Передвижение на лыжах 1,5 км.	Без учёта времени	
К координации	Челночный бег 3x10м, с	11,0	11,5

Аттестация учащихся планируется по четвертям с учётом результатов текущих оценок и результатов тестирования по каждому разделу программы.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы 1 -2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно – сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1 – 4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально – психологические основы

1 – 2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3 – 4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль над правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Приёмы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

1 – 2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приёмы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приёмами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

1 – 4 классы. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасности. Подвижные игры по разделу гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; игровые задания с

использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест», «Змейка», «Иголлка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Пет рушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конни ки-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отга дай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка кар тофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Уверты вайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Вере вочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

Гимнастика с элементами акробатики

1 – 4 классы. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Гимнастика с основами акробатики ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные

действия (УУД)

Результат

- мотивационная основа на занятия гимнастикой;

Личностные

- учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.

- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);

- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;

Регулятивные

- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

- адекватно воспринимать оценку учителя;

- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

- осуществлять анализ выполненных действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с

Познавательные

основами акробатики;

- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.

- уметь слушать и вступать в диалог;

Коммуникативные

-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

Планируемые результаты реализации раздела гимнастика с основами акробатики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Лёгкоатлетические упражнения

1 – 2 классы. ПОНЯТИЯ: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3 – 4 классы. ПОНЯТИЯ: эстафета, темп, длительность бега; команда «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

Лёгкая атлетика ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)

Результат

- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;

Личностные

- учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);

- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;

Регулятивные

- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;

- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.
- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;

Познавательные

- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;

Коммуникативные

- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

Планируемые результаты реализации раздела лёгкой атлетики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Лыжная подготовка

1 – 4 классы. Учащиеся должны знать правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Как подобрать лыжи и палки по росту. Как правильно сложить и нести лыжи.

В **1 классе** программой предусмотрен следующий учебный материал: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием вокруг задних концов лыж, непрерывное передвижение до 1,5 км.

Во **2 классе** учебный материал по сравнению с 1 классом остаётся без изменений. Однако все способы передвижения выполняются на усложнённом рельефе местности.

В содержание учебного материала для учащихся **3 класса** входят следующие способы передвижения на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении.

В 4 классе продолжается изучение техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода и поворота переступанием в движении, начатое в предыдущих классах. Программой предусмотрено обучение новым способам: спуску в низкой стойке и подъёму «полуёлочкой».

Коньки

1-4 классы. Учащиеся должны знать правила поведения на занятиях коньках. Как правильно шнуровать ботинком. Как правильно падать.

1-4 классы. Учащиеся должны уметь стоять на коньках, бегать по прямой, делать повороты, торможения на льду.

Лыжная подготовка ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные ^{Результат} действия (УУД)

- мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на

Личностные свежем воздухе;

- учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.

- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на

Регулятивные формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);

- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

- адекватно воспринимать оценку учителя;

- оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.

- осуществлять анализ выполненных действий;

Познавательные - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;

- выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.

Коммуникативные - уметь слушать и вступать в диалог;

- способность участвовать в речевом общении.

Планируемые результаты реализации раздела лыжная подготовка:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности при занятии лыжной подготовкой;
- развитие самостоятельности при выполнении упражнений для занятий лыжами;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Уровень физической подготовленности учащихся 7- 10 лет.

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	средний	Высокий	Низкий	средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6	7,5-6,4	5,8и менее
			8	7,1	7,0-6,0		7,3	7,2-6,2	
			9	6,8	6,7-5,7	5,4	7,0	6,9-6,0	5,6
			10	6,6	6,5-5,6	5,1 5,0	6,6	6,5-5,6	5,3 5,2
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	7	11,2	10,8-10,3	9,9 и	11,7	11,3-10,6	10,2и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростносиловые	Прыжок в длину с места, см	7	100и	115-135	155	90и менее	110-130	150 и более
			8	менее	125-145	165	100	125-140	155
			9	110	130-150	175	110	135-150	160
			10	120 130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливость	6- минутный бег, м	7	700и	730-900	1100	500и менее	600-800	900 и более
			8	менее	800-950	1150		650-850	950
			9		850-1000	1200	550	700-900	1000
			10	750 800 850	900-1050	1250	600 650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон, вперед сидя, см	7	1и менее	3-5	9и более	2и менее	6-9	11,5и более
			8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0

6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол- во раз (мальчики)	7 8 9 10	1 1 1 1	2-3 2-3 3-4 3-4	4 4 5 5			
		Сгибание и разгибание рук из положения в упоре, лежа (девочки)	7 8 9 10				2 3 3 4	4-8 6-10 7-10 8-13	12 14 16 18

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре в 1 – 4 класса**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	<i>Базовая часть</i>	52	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2.	Подвижные игры	12	18	18	18
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	12	18	18	18
1.4.	Легкоатлетические упражнения	14	21	21	21
1.5.	Лыжная подготовка	8	12	12	12
1.6.	Коньковая подготовка	6	9	9	9

2.	<i>Вариативная часть</i>	16	24	24	24
2.1.	Кроссовая подготовка	8	12	12	12
2.2.	Подвижные игры с элементами баскетбола	8	12	12	12

