

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Начальная общеобразовательная школа №98»**

650070, город Кемерово, проспект Молодежный, дом 9»б»,
тел.\ факс 31-89-62,56-84-69; school982008@yandex.ru; сайт -<http://www.school98kemer.ucoz.ru>

Согласовано:
Протокол педагогического совета
От 22.08.2016 № 1

Утверждено:
приказ МБОУ «НОШ № 98»
от 23.08.2016 2016 года № 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Срок реализации: 4 года.
Количество часов: 405

Содержание

- I. Планируемые результаты освоения учебного предмета
- II. Содержание учебного предмета
- III. Тематическое планирование

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате обучения учащиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Личностные результаты освоения учащимися основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» должны отражать:

- 1) 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;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

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

Метапредметные результаты учащимися основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» должны отражать:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты учащимися по учебному предмету «Физическая культура» должны отражать:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» по разделам

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).;

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

II. Содержание учебного предмета

I. Знания о физической культуре (14ч)

Что такое физическая культура, как возникли физические упражнения, чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек. Одежда для игр и прогулок. Режим дня. Утренняя зарядка, физкультминутка, личная гигиена, что такое осанка, упражнение для формирования правильной осанки. Построение. Исходные положения. Простые и сложные способы передвижения человека. Как изменить скорость передвижения. Правила составления и выполнения комплекса утренней зарядки. История возникновения первых соревнований. Как зародились Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Кузбассовцы – участники Олимпийских игр. Из истории физической культуры разных народов. Из истории физической культуры коренных народов Кемеровской области. Виды физических упражнений. Что такое комплекс физических упражнений. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО),

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв, в Кемеровской области. Физическая подготовка. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма. Оказание первой помощи при легких травмах.

II. Способы физкультурной деятельности (10ч)

Организация проведения подвижных игр. Лыжные гонки. Самостоятельные занятия по организации режима дня и закаливания. Организующие команды в строю. Организация и проведение подвижных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Что такое физические качества и физическое развитие. Лыжные гонки.

Как измерять физическую нагрузку. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Наблюдение за своим физическим развитием. Наблюдение за физической подготовленностью. Измерение ЧСС (частота сердечных сокращений). Измерение физической нагрузки.

IV. Физическое совершенствование (381 ч)

1. Легкая атлетика (119ч)

Общеразвивающие физические упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с ускорением. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. Прыжок в высоту. Бег на короткую и длинную дистанции, челночный бег. Равномерный бег. Ускорение. Челночный бег. Броски большого мяча. Метание малого мяча. общеразвивающие физические упражнения. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег на короткую дистанцию. Равномерный бег до 6 минут. Прыжок в длину. Прыжок в высоту с прямого разбега. Самостоятельная организация соревнований по легкой атлетике. Организация простейших соревнований. Низкий старт. Стартовое ускорение. Техника финиширования. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

2. Гимнастика с основами акробатики (107 ч)

Общеразвивающие физические упражнения. Организующие команды и приемы. Строевые команды на уроках физической культуры. Акробатические упражнения. Гимнастические стойки. Гимнастические упоры, седы. Фрагменты акробатических комбинаций. Лазание по гимнастической стенке. Преодоление полос препятствий. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку. Запрыгивание на горку матов. Ходьба и бег простыми и сложными способами. общеразвивающие физические упражнения. Строевые команды и приемы. Акробатические комбинации. Висы. Лазание, перелезание. Стойка на лопатках. Кувырок вперед в группировке. Ритмическая гимнастика.

Кувырок назад. Передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Прыжки через скакалку. Лазание по канату. Опорный прыжок запрыгиванием с последующим спрыгиванием. Висы, перевороты. Перемахи.

3. Подвижные и спортивные игры (98ч)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Становись - разойдись», «Смена мест», «Запрещенное движение»

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Конники спортсмены», «Отгадай чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати сильнее мяч», «Вызов номеров», «Шишки – орешки – жёлуди», «Невод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка», «Подвижная цель»

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу. Передвижения футболистов без мяча. Разминка футболиста. Подвижные игры типа «Точная передача». остановка мяча. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча «змейкой», удар по неподвижному мячу с разбега. Ведение и остановка футбольного мяча

Баскетбол: передвижения без мяча. Ведению мяча стоя на месте. Ведение с продвижением вперед. Передача мяча в парах. Бросок мяча двумя руками, ведение баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью. Ведение баскетбольного мяча на месте. Ведение баскетбольного мяча в беге. Передачи баскетбольного мяча при передвижении. Бросок баскетбольного мяча в корзину после ведения.

Волейбол: прием и передачи мяча через сетку. Комплекс общеразвивающих упражнений волейболиста. Правила, история возникновения игры волейбол. Ловля и передача мяча двумя руками. Подача мяча. Прием и передача мяча.

Подвижные игры разных народов.

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага», «Подними предмет», «Спуск с поворотом», «Проехать через ворота» и др.

4.Лыжные гонки (51ч)

Общеразвивающие физические упражнения. Организующие команды и приемы. Передвижения на лыжах ступающим шагом. Скользящий шаг. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъёмы. Торможение падением на бок. общеразвивающие физические упражнения. Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Спуски в основной и низкой стойке. Подъём «лесенкой». Торможение «плугом». Подъёмы и спуски. Одновременный двухшажный ход. Чередование ходов. Дистанция до 2000 м.

5.Плавание (6ч)

Т.Б. на воде. Разминка пловца. Имитация способов плавания. Подводящие упражнения для освоения техники плавания. Правила поведения на воде.

III. Тематическое планирование

1 класс

(3 часа в неделю – 99 часов в год)

- I. Знания о физической культуре (4ч.)
- II. Способы физкультурной деятельности (4ч.)
- III. Физическое совершенствование (91ч.)
 - 1. Легкая атлетика (26ч.)
 - 2. Гимнастика с основами акробатики (27ч.)
 - 3. Подвижные и спортивные игры (26ч.)
 - 4.Лыжные гонки (12ч.)

2 класс

(3 часа в неделю – 102 часов в год)

- I. Знания о физической культуре (3ч.)
- II. Способы физкультурной деятельности (2ч.)
- III. Физическое совершенствование (97ч.)
 - 1. Легкая атлетика (31ч.)
 - 2. Гимнастика с основами акробатики (27ч.)
 - 3. Подвижные и спортивные игры (26ч.)
 - 4. Лыжные гонки (13ч.)

3 класс

(3 часа в неделю – 102 часов в год)

- I. Знания о физической культуре (3ч.)
- II. Способы физкультурной деятельности (2ч.)
- III. Физическое совершенствование (97ч.)
 - 1. Легкая атлетика (31ч.)
 - 2. Гимнастика с основами акробатики (27ч.)
 - 3. Подвижные и спортивные игры (23ч.)
 - 4. Лыжные гонки (13ч.)
 - 5. Плавание (3ч.)

4 класс

(3 часа в неделю – 102 часов в год)

- I. Знания о физической культуре (4ч.)
- II. Способы физкультурной деятельности (2ч.)
- III. Физическое совершенствование (96ч.)
 - 1. Легкая атлетика (31ч.)
 - 2. Гимнастика с основами акробатики (26ч.)
 - 3. Подвижные и спортивные игры (23ч.)
 - 4. Лыжные гонки (13ч.)
 - 5. Плавание (3ч.)