

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

2019– 2020 учебный год

Учитель: Зидина Юлия Владимировна

Классы: 1-4

УМК:

Авторская программа. В.И. Лях «Физическая культура», опубликованная в сборнике программ «Рабочие программы. Физическая культура. 1-4 классы»- М., «Просвещение», 2014 г.

Учебник:

Лях В.И. «Физическая культура». 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций» - М.: Просвещение, 2014.

Всего часов в год 102

Всего часов в неделю 3

**г. Березники, 2019**

**Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету**

**«Физическая культура»**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности.

**Личностными результатами**освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами**освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами**освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

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

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

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

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

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

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

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

|  |  |
| --- | --- |
| Выпускник научится | Выпускник получит возможность научиться |
| ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; | выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; |
| характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; | характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности. |
| раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; |  |
| ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; |  |
| организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. |  |

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

|  |  |
| --- | --- |
| Выпускник научится | Выпускник получит возможность научиться |
| отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; | вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; |
| 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; | целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; |
| измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой. | выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. |

**Раздел «Физическое совершенствование»**

|  |  |
| --- | --- |
| Выпускник научится | Выпускник получит возможность научиться |
| выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); | сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; |
| выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; | выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; |
| выполнять организующие строевые команды и приемы; | играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; |
| выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); |  |
| выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса); |  |
| выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. |  |

**Содержание курса**

**1 класс**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

**Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:*построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади.

***Легкая атлетика***

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Волки во рву», «Змейка», «Пройди бесшумно», «К своим флажкам» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест», «Класс смирно»

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Птицы и клетка», «Пятнашки», «Удочка», «Кто быстрее», «Салки в парах», «Салки на болоте», «Кто быстрее строится», «Лучший прыгун», «Самый быстрый», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Пионербол:* Индивидуальная работа с мячом на месте, в движении, в парах, ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Перестрелка», «Охотники и утки», *«*Салки с мячом» Овладение волейбольным и баскетбольным мячами.

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**2-4 класс**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры:пионербол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

**Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в пионербол, волейбол, баскетбол. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* перекаты,кувырки; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

***Легкая атлетика***

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Перестрелка», «Удочка».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Салки», «Запрещенное движение», «Третий лишний», «У ребят порядок строгий», «Вышибалы».

*На материале спортивных игр:*

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Перестрелка», «Салки с мячом».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Третий лишний», «Мяч соседу».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

Уровень физической подготовленности

**1класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 4 | 3 | 2 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 11 | 7 | 4 |
| Прыжок в длину с места, см | 145 | 135 | 125 | 135 | 125 | 115 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,6 – 5,6 | 6,1 – 5,8 | 6,4 – 6,2 | 6,1 – 5,8 | 6,3 – 5,7 | 6,6 – 6,4 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.50 | 6.10 | 6.30 | 6.05 | 6.25 | 6.45 |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 5 | 4 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 14 | 10 | 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 160 | 150 | 140 | 155 | 145 | 135 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,1 | 5,7 | 6,2 | 5,3 | 5,8 | 6,2 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | |
| класс | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 |
| 1 | **Базовая часть** | 71 | | 82 | 82 | 82 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков | | | | |
| 1.2 | Подвижные игры | 48 | 48 | | 48 | 48 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 16 | 16 | | 16 | 16 |
| 1.4 | Лёгкая атлетика | 7 | 18 | | 18 | 18 |
| 2 | **Вариативная часть** | 28 | 20 | | 20 | 20 |
| 2.1 | Спортивные игры | 28 | 20 | | 20 | 20 |
|  | ***Итого:*** | 99 | 102 | | 102 | 102 |