


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 Р.П. ЧУНСКИЙ

<p>«Рассмотрено на заседании ШМО естественно-научного цикла» Протокол № <u>1</u> от <u>30 августа</u> 2016г. руководитель ШМО Л.В. Тюкавкина <u>Тюкавкина</u></p>	<p>«Согласовано»: <u>Твердохлеб</u> заместитель директора по УВР Г.М. Твердохлеб</p>	<p>«Утверждаю»: <u>Хавратова</u> директор МОБУ СОШ №1 р.п. Чунский Н.Н.Хавратова приказ № <u>0-41/1</u> от <u>30 августа</u> 2016 год</p> 
---	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
для 1-4 классов**

**р.п. Чунский**

**2016 год**

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования в соответствии с Примерной программой по физической культуре для 1-4 классов (М: Просвещение, 2016.; автор В.И.Лях) и представляет собой целостный документ, включающий следующие разделы:

### Планируемые результаты

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта 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 обучающегося;
- развитие эстетических чувств. Доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Понимание и сопереживание 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 ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности 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, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность.
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств

#### Содержание учебного предмета

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю:

1 класс-99 ч.

2 класс-102ч

3 класс -102ч

4 класс -102ч

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие основных физических качеств; проведение основных оздоровительных занятий в режиме дня ( утренняя зарядка, физкультминутки)

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры, седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед назад, гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в исходное положение лежа на животе. Прыжок с опорой на руки в упор присев.

Гимнастические комбинации. Например, 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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижения по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег, высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах; повороты, спуски; подъемы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнения на внимание, силу, ловкость, координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### Примерное тематическое планирование

#### 1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе на:
			Контрольные работы
1	Основы знаний	4	
2	Легкая атлетика	25	
3	Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега	16	
4	Подвижные игры на основе баскетбола	16	
5	Лыжная подготовка	16	
6	Гимнастика	22	
	Итого:	99	

#### 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе на:
			Контрольные работы
1	Основы знаний	6	
2	Легкая атлетика	27	7
3	Подвижные игры	10	6
4	Подвижные игры на основе баскетбола	16	5
5	Лыжная подготовка	16	5
6	Гимнастика	16	5
7	Футбол	11	2
	Итого:	102	20

## 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе на:
			Контрольные работы
1	Основы знаний	6	
2	Легкая атлетика	21	6
3	Подвижные игры	16	6
4	Подвижные игры на основе баскетбола	16	5
5	Лыжная подготовка	16	5
6	Гимнастика	16	5
7	Футбол	11	2
	Итого:	102	29

## 4класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе на:
			Контрольные работы
1	Основы знаний	5	
2	Легкая атлетика	22	7
3	Подвижные игры	16	6
4	Подвижные игры на основе баскетбола	16	4
5	Лыжная подготовка	16	3
6	Гимнастика	16	4
7	Футбол	11	3
	Итого:	102	27