

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №128 имени Героя Советского Союза А.А. Тимофеевой-Егоровой»
городского округа Самара**

Принята
на заседании МО учителей
начальных классов
Руководитель МО
Л.И. Семилетова
Л.И. Семилетова
Протокол от
29.08.2016г. № 1

«Проверено»
Заместитель директора по УВР
начальных классов
И.В. Алексеева
И.В. Алексеева
«30» 08 2016г.

«Утверждаю»
Директор
МБОУ Школы № 128
г. о. Самара
Л.А. Полстьянова
Л.А. Полстьянова
приказ от 01.09.2016г.
№ 360 г.о. Самара
М. П.

**Рабочая программа
по физической культуре**

для 1 -4 классов

начального общего образования

Уровень программы: базовый

Разработчик программы:
учитель физической культуры

Хренова Наталья Анатольевна

Год разработки программы: 2016г.

Самара

Содержание Программы.

Пояснительная записка

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета
2. Содержание учебного предмета
3. Тематическое планирование

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

- Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:
- Федеральный закон «О физической культуры и спорта в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. От 02.07.2013 г.);
 - Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 715;
 - Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. От 01.02.2012 г.);
 - Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
 - Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
 - О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. №06- 499;
 - О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163 –р.
 - Основная общеобразовательная программа начального общего образования МБОУ Школа № 128 г.о. Самара;
 - Федеральный перечень учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;
 - Положение о рабочих программах МБОУ Школа №128 г.о. Самара

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 102 часов в год. Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно используется учебник: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват.учреждений.М.:Просвещение,2012.

Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы обусловлена тем, что она соответствует миссии, целям и особенностям МБОУ Школа № 128 г.о. Самара; В программе 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 заменяется кроссовой). 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 счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание обучающихся. Оценивание обучающихся начинается во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод в 1 четверти. Большинство заданий обучающимся первого класса нужно давать в форме игры.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания обучающихся 1-4 классов направлены: на укрепление здоровья обучающихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;

- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режим дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитии двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятием физическими упражнениями, подвижными играми.

Для реализации программы используется учебно методический комплекс:

Учебник «Физическая культура 1-4 класс», автор В И..Лях.,

Место предмета в учебном плане: В соответствии с учебным предметом «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 102 часа,3 раза в неделю.

Приказа Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015г. № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373»

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты следующие результаты.

Личностные результаты

1 классы. Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества.

2 классы. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

3 классы. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.

4 классы. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные результаты

1 классы. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.

2 классы. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.

3 классы. Формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

4 классы. 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.

Предметные результаты

1 классы. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, соци-

ального 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 классы. Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

3 классы. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

4 классы. Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

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

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м 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 лежа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
координация	Челночный бег 3*10 м/с	11,0	11,5

Аттестация обучающихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

2. Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре.

Естественные основы.

1 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве.

2 классы. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

3 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью

4 классы. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально – психологические основы.

1 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены жима дня для укрепления здоровья.

2 классы. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

4 классы. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

1 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса.

2 классы. Специальные дыхательные упражнения.

3 классы. Водные процедуры. Овладения приёмами саморегуляции, связанными с умением расслабляется и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движения.

4 классы. Тестирование физических способностей.

Подвижные игры.

1 классы. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация.

2 классы. Правила проведения и безопасность

3 классы. Правила проведения и безопасность

4 классы. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация.

Гимнастика с элементами акробатики.

1 классы. Название снарядов и гимнастических элементов.

2 классы. Правила безопасности во время занятий.

3 классы. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.

4 классы. Знание напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения.

1 классы. Понятие короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метания снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту.

2 классы. Техника безопасности на занятиях.

3 классы. Понятие эстафета. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятие о темпе, длительности бега.

4 классы. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метание. Техника безопасности на уроках.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	II	III	IV
1	2	3	4	5	6
1	Базовая часть	77	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	20	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробати- ки	17	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	21	21	21	21
2	Вариативная часть	22	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами бас- кетбола	22	24	24	24
	Итого	99	102	102	102

3. Тематическое планирование

Наименование тем/разделов	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности	Формы контроля
1 класс			
Легкая атлетика Ходьба и бег. Прыжки. Бросок малого мяча.	11 часов 5 часов 3 часа 3 часа	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений	Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.
Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности	11 часов 11 часов	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.
Гимнастика Акробатика. Строевые упраж-	17 часов 6 часов	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать	Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача

нения. Равновесие. Строевые упраж- нения. Опорный пры- жок, лазание.	6 часов 5 часов	универсальные умения по вза- имодействию в парах и груп- пах при разучивании и выпол- нении гимнастических упраж- нений. Выявлять характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности	нормативов.
Подвижные иг- ры	20 часов	Общаться и взаимодейство- вать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельно- сти	Беседа, прак- тическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.
Подвижные иг- ры на основе баскетбола	22 часа	Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать пра- вила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быст- роты и координации при вы- полнении бросков большого мя- ча.	Беседа, прак- тическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.
Кроссовая под- готовка Бег по пересе- ченной местности	10 часов 10 часов	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять харак- терные ошибки в технике вы- полнения беговых упражне- ний. Осваивать технику бега раз- личными способами. Осваи- вать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердеч- ных сокращений при выпол- нении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучи- вании и выполнении беговых упражнений.	Беседа, прак- тическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.
Легкая атлетика	8 часов	Проявлять качества силы,	Беседа, прак-

Ходьба и бег Прыжки	4 часа 4 часа	быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений	тическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.
2 класс			
Легкая атлетика Ходьба и бег Прыжки Метание	11 часов 5 часов 3 часа 3 часа	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений	Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.
Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности	14 часов 14 часов	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы,	Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.

		быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	
Гимнастика Акробатика. Строевые упражнения. Висы. Строевые упражнения. Опорный прыжок, лазание.	18 часов 6 часов 6 часов 6 часов	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности.	Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.
Подвижные игры	18 часов	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.
Подвижные игры на основе баскетбола	24 часа	Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.	Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.
Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности	7 часов 7 часов	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердеч-	Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.

		ных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	
Легкая атлетика Ходьба и бег Прыжки Метание мяча	10 часов 4 часа 3 часа 3 часа	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений	Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.
3 класс			
Легкая атлетика Ходьба и бег Прыжки Метание мяча	11 часов 5 часа 3 часа 3 часа	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений	Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.
Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности	14 часов 14 часов	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных	Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.

		сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	
Гимнастика Акробатика. Строевые упражнения. Висы. Строевые упражнения. Опорный прыжок, лазание.	18 часов 6 часов 6 часов 6 часов	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности.	Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.
Подвижные игры	18 часов	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.
Подвижные игры на основе баскетбола	24 часа	Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.	Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.
Кроссовая подготовка	7 часов	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять харак-	Беседа, практическое или

Бег по пересеченной местности	7 часов	терные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	теоретическое занятие. Сдача нормативов.
Легкая атлетика Ходьба и бег Прыжки Метание мяча	10 часов 4 часа 3 часа 3 часа	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений	Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.
4 класс			
Легкая атлетика Ходьба и бег Прыжки Метание мяча	11 часов 5 часа 3 часа 3 часа	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений	Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.
Кроссовая подготовка	14 часов	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять харак-	Беседа, практическое или

Бег по пересеченной местности	14 часов	терные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	теоретическое занятие. Сдача нормативов.
Гимнастика Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии Висы. Строевые упражнения. Опорный прыжок, лазание по канату	18 часов 6 часов 6 часов 6 часов	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности.	Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.
Подвижные игры	18 часов	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.
Подвижные игры на основе баскетбола	24 часа	Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при	Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.

		выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.	
Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности	10 часов 10 часов	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.
Легкая атлетика Ходьба и бег Прыжки Метание мяча	10 часов 4 часа 3 часа 3 часа	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений	Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.

Календарно – тематическое планирование по каждому классу (параллели).
Является приложением к рабочей программе. Разрабатывается ежегодно.