

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»**

Согласовано на заседании ШМО
учителя начальных классов, областей
«Основы религиозных культур и
светской этики», «Основы духовно-
нравственных культуры народов
России»
протокол № 1 от 30.08.2019 г.

Утверждено
приказом директора
№ 01-09/180 от 30.08.2019г.

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»**

уровень начального общего образования

Срок реализации – 4 года

Составитель:
учитель начальных классов
Мирзаева Э.А., Екишева Л.А.

**г.Ухта
2019**

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

1. Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.
2. Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
3. Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.
4. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
5. Формирование установки на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

1. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
2. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
3. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.
4. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
5. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Познавательные УУД

1. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
2. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
3. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

Коммуникативные УУД

1. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
2. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

1. Знания по истории развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

2. Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

3. Вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

4. Проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание

1 класс

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые команды

Обучение команд «Шагом, марш!», «Класс стой!», перестроение, размыкание, повороты направо и налево.

ОРУ

Обучение комплексу общеразвивающих упражнений.

Гимнастические упражнения

Обучение перекатам и группировке. Умение лазания по гимнастической стенке и скамейке. Обучение упражнениям в упоре лежа и в висе. Обучение видам подтягиваний.

Подвижные игры

Развитие ловкости, быстроты, координации при помощи игр:

«Волки овцы», «Пятнашки», Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Салки», «Лисы и куры», «Попади в обруч», «Мяч в корзину», «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Ладошки», «Эстафеты с мячом», «Утки и охотники», «Школа мяча», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей».

Баскетбол

Обучение ловле и передаче мяча, броски мяча в кольцо, ведение мяча с изменением высоты отскока, ведение в движении по прямой. Развитие координации. Подвижные игры, подводящие к баскетболу.

Мини-футбол

Удары мяча ногой в футболе. Остановка мяча ногой. Отбор мяча в футболе. Обучение игре в мини-футбол по упрощённым правилам, а так же подвижным играм подводящим к мини-футболу.

Лыжная подготовка

Техника безопасности

Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой в Республике Коми. Требования к одежде и обуви при занятиях лыжной подготовкой в Республике Коми.

Техника различных лыжных ходов

Обучение имитации ступающего шага без палок и скользящего шага без палок. Изучение влияния занятий лыжной подготовкой на здоровье людей, проживающих на территории Республики Коми.

Лёгкая атлетика

Развитие выносливости

Обучение равномерному бегу до 1 мин, равномерному бегу до 1,5 мин, равномерному бегу до 2 мин, равномерному бегу до 3 мин, равномерному бегу до 4 мин. Кросс по слабопересечённой местности до 1 км в Республике Коми.

Развитие координации

Обучение бегу с изменением длины шага. Обучение беговым легкоатлетическим упражнениям. Челночный бег. Прыжковые упражнения с использованием скакалки.

Развитие быстроты.

Бег с ускорением от 10 до 15 м, от 15 до 20 м, до 30 м. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», круговая эстафета (расстояние 5-15 м)

Обучение прыжкам и прыжковым упражнениям

Обучение прыжку в длину с места. Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений.

Метание

Метание малого мяча с места в цель, метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений.

Плавание

Безопасность и здоровье

Техника безопасности на воде, значения занятий плаванием для здоровья человека.

Туризм в условиях РК

Изучение видов и форм туризма в Республике Коми. Умение подготавливать личное снаряжение, общее снаряжение. Правила и требования передвижения в походе.

2 класс

Лёгкая атлетика

Бег

Бег в чередовании с ходьбой, бег в равномерном темпе по прямой. Выполнение контрольного норматива - бег 60м.

Развитие выносливости

Равномерный бег до 2 мин, 4 мин.

Развитие выносливости

Кросс по слабопересечённой местности в условиях Республики Коми. Бег на длинные дистанции до 1000м в условиях Республики Коми.

Развитие скоростных способностей

Бег с ускорением от 10 до 20м. Сдача контрольного норматива - бег 30 м. Челночный бег 3x10 м.

Прыжки

Прыжки и прыжковые упражнения.

Метание

Метание малого мяча с места в цель и на дальность. Бросок набивного мяча от груди, бросок набивного мяча на дальность.

Подвижные и спортивные игры

Обучение правилам игры: «К своим флажкам», «Салки цепью», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Метко в цель», «Волки и овцы», «Зайцы в огороде», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу», «Перестрелка», «Лисы и куры», «Попади в обруч», «Мяч в корзину», «Точный расчёт».

Совершенствование правил игры: «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Волки и овцы», «Кто дальше бросит», «Точный расчёт».

Развитие координации

Подвижная игра «Школа мяча», «Играй, играй, мяч не теряй», «Два Мороза», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей». Подвижные игры, подводящие к баскетболу.

Баскетбол

Правила техники безопасности на уроках по баскетболу. Обучение передвижениям баскетболиста.

Развитие силы.

Ловля и передача мяча на месте. Передача мяча в движении. Бросок мяча по кольцу. Ведение мяча с изменением скорости. Ведение мяча с изменением направления движения.

Развитие ловкости.

Подвижные игры с мячом.

Лыжная подготовка

Строевые команды

Строевые команды с лыжами. Переноска лыж на плече и под рукой. Выполнение команды «На лыжи становись!».

Техника выполнения лыжных ходов

Скольжение на лыжах в условиях Республики Коми. Скользящий шаг без палок и с палками. Поворот переступанием. Подъёмы и спуски под уклон в условиях Республики Коми.

Развитие быстроты

Эстафеты на лыжах.

Развитие выносливости

Передвижение на лыжах до 1,5 км в условиях Республики Коми.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые команды

Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2. Выполнение команд «На 2, 4 шага разомкнись!»

Акробатические упражнения

Стойка на лопатках, техника выполнения кувырков, лазание, перелезание. Комплекс упражнений на гимнастической стенке и скамейке. Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Упражнения в висе стоя и лёжа.

Плавание

Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Основные виды плавания. Имитация простейших видов плавания.

Туризм

Правила техники безопасности в лесу. Передвижение в походном строю.

3 класс

Лёгкая атлетика

Бег

Бег с изменением длины и частоты шагов. Беговые легкоатлетические упражнения. Техника бега в равномерном темпе. Сдача контрольного норматива - бег 60м

Развитие выносливости

Равномерный бег до 2 мин, до 3 мин, до 4 мин, до 5 мин. Бег с преодолением препятствий в условиях Республики Коми.

Развитие координации

Бег по дорожке из различных исходных положений

Развитие быстроты

Бег с ускорением от 20 м до 30м. Бросок набивного мяча от груди и на дальность.

Развитие скоростно-силовых способностей

Прыжковые упражнения

Метание

Метание малого мяча с места в цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры

Развитие ловкости, быстроты, координации при помощи игр: «Белые медведи», «Волки и овцы», «Вызови по имени», «Пятнашки», «Прыжки по полосам», «Салки цепью», «Удочка», «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Третий лишний».

Баскетбол

Защитная стойка баскетболиста. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижений в защитной стойке. Передача двумя руками от груди и передача одной рукой от плеча. Подвижные игры, подводящие к баскетболу. Баскетбол по упрощённым правилам.

Волейбол

Приемы игры в волейбол. Подвижная игра «Перестрелка».

Лыжная подготовка

Техника выполнения ходов

Попеременный двухшажный ход без палок. Попеременный двухшажный ход с палками в условиях Республики Коми. Одновременный бесшажный ход.

Повороты, подъемы и торможение

Поворот упором. Спуск в стойке. Подъём ступающим шагом, торможению падением, подъём «лесенкой», спуск в высокой стойке в условиях Республики Коми.

Развитие выносливости

Прохождение дистанции до 2000м

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения

Перестроение из одной в две шеренги. Передвижение по диагонали, противоходом.

Акробатические упражнения

Акробатические комбинации из 2-3-х элементов. Выполнение «моста» из положения лёжа. Упражнения для коррекции осанки. Упражнения в висе. Упражнения в равновесии. Выполнение движений на ограниченной опоре. Перелезание через препятствия. Ходьба с изменением темпа, ритма, длины шага. Обучение танцевальным шагам в парах. Комплекс упражнений на развитие силы. Комбинации из освоенных элементов на скамейке. Подтягивание.

Плавание

Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Основные виды плавания. Имитация простейших видов плавания. Основы техники плавания способом кроль на груди.

Туризм в условиях РК

Инструктаж по ТБ на уроках по туризму в условиях Республики Коми. Снаряжение туристов. Влияние занятий по туризму на физическую подготовленность.

4 класс

Лёгкая атлетика

Бег

Бег с преодолением препятствий. Бег по дорожке из различных исходных положений. Сдача контрольного норматива от 30 м до 1000м в условиях Республики Коми.

Развитие выносливости

Равномерный бег до 5 мин.

Развитие быстроты

Бег с ускорением от 40 до 60 м.

Развитие скоростно-силовых способностей

Прыжки и прыжковые упражнения.

Метание

Метание малого мяча с места в цель и на дальность.

Броски

Бросок набивного мяча от груди и на дальность.

Подвижные и спортивные игры

Мини-футбол

Различные виды ведения и передачи в мини-футболе. Игра в мини-футбол.

Гандбол

Правила спортивной игры гандбол, различные виды ведения и передач в гандболе. Игра в гандбол.

Волейбол

Правила спортивной игры волейбол. Различные виды передач и подач в волейболе. Подвижная игра "Перестрелки" с элементами волейбола. Игра в волейбол по упрощенным правилам.

Баскетбол

Правила спортивной игры баскетбол. Различные виды ведения на месте и в движении. Ведение с сопротивлением защитника. Бросок баскетбольного мяча из под кольца. Ведение, два шага и бросок. Игра в баскетбол.

Подвижные игры

Правила подвижной игры «Пятнашки», «Прыжки по полосам», «Снайперы».

Лыжная подготовка

Техника выполнения ходов

Попеременный двухшажный и бесшажный ход.

Повороты, подъёмы и спуски

Поворот упором и плугом. Подъём «ёлочкой» и «лесенкой». Спуск в высокой и низкой стойке в условиях РК.

Развитие выносливости

Прохождение дистанции 2 км в условиях Республики Коми.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения и команды.

Акробатические упражнения

Упражнения в вися на согнутых руках. Подтягивание в вися. Лазание по канату в три приема. Опорные прыжки и кувырки.

Плавание

Основные виды плавания. Имитация простейших видов плавания.

Туризм в условиях РК

Основные знания и правила снаряжения в походе и правила питания в условиях Республики Коми.

Тематическое планирование
Класс - 1

№	Наименование разделов	Кол-во часов
1	Гимнастика с элементами акробатики	20
2	Подвижные игры	36
3	Лыжная подготовка	5
4	Лёгкая атлетика	30
5	Плавание	2
6	Туризм в условиях РК	6
	Итого	99

Класс - 2

№	Наименование разделов	Кол-во часов	Из них к.р.
1	Лёгкая атлетика	24	
2	Подвижные игры и спортивные игры	39	
3	Лыжная подготовка	14	
4	Гимнастика с элементами акробатики	20	
5	Плавание	2	
6	Туризм в условиях РК	2	
7	Промежуточная аттестация	1	1
	Итого	102	

Класс - 3

№	Наименование разделов	Кол-во часов	Из них к.р.
1	Лёгкая атлетика	24	
2	Подвижные игры и спортивные игры	39	
3	Лыжная подготовка	14	
4	Гимнастика с элементами акробатики	20	
5	Плавание	2	
6	Туризм в условиях РК	2	
7	Промежуточная аттестация	1	1
	Итого	102	

Класс - 4

№	Наименование разделов	Кол-во часов	Из них к.р.
1	Лёгкая атлетика	19	
2	Подвижные игры и спортивные игры	23	
3	Лыжная подготовка	9	
4	Гимнастика с элементами акробатики	10	
5	Плавание	3	
6	Туризм в условиях РК	3	
7	Промежуточная аттестация	1	1
	Итого	102	