Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5 с углубленным изучением математики»
города Магнитогорска

Приложение № 1 к ООП НОО
от 23.08.2017

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«Физическая культура»
для 1 – 4 классов

Составитель программы:
учителяфизической культуры
Крылова Ю.А., Тесля Д.Е.

Магнитогорск, 2017 г.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

класс	личностные	метапредметные
1	• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; • осознание своей этнической и национальной принадлежности; • формирование уважительного отношения к культуре других народов.	• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; • овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.
2	• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения; • принятие и освоение социальной роли обучающего; • развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; • определение наиболее эффективных способов достижения результата.
3	• 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.	• определение общей цели и путей её достижения; • умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; • осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; • готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
4	• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

класс	Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
1	• знать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; • уметь наблюдать за показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).	• наблюдать за своим физическим состоянием; • выполнять нормативы всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
2	• знать и понимать значение физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное); • уметь наблюдать за показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)	• систематически наблюдать за своим физическим состоянием, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.); • выполнять нормативы всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
3	• знать и понимать значение физической культуры и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; • уметь наблюдать за показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), величиной физических нагрузок.	• систематически наблюдать за своим физическим состоянием, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.). • выполнять нормативы всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
4	• систематически наблюдать за своим физическим состоянием, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.); • уметь наблюдать за показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).	• овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); • Выполнить нормативы всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Содержание программы по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.
Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.
Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Лёгкая 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 (1кг) на дальность разными способами.
Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
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 вперёд и назад; гимнастический мост.
Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения, лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.
Упражнения на низкой гимнастической перекладине: *висы, перемахи.*
Гимнастическая комбинация. Например, из виса 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 вперёд ноги.
Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.
Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.
Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.
Подвижные и спортивные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Тематическое планирование

Предмет: Физическая культура, 1 класс Количество часов в неделю: 3

№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Формы текущего контроля
1	Легкая атлетика	12	Практическая работа (выполнение нормативов)
2	Гимнастика с элементами акробатики	18	Практическая работа (выполнение нормативов)
3	Спортивные игры – баскетбол	15	Практическая работа (выполнение нормативов)
4	Лыжная подготовка	21	Практическая работа (выполнение нормативов)
5	Кроссовая подготовка и подвижные игры на свежем воздухе	12	Практическая работа (выполнение нормативов)
6	Спортивные игры – волейбол	15	Практическая работа (выполнение нормативов)
7	Легкая атлетика	6	Практическая работа (выполнение нормативов)
	ИТОГО	99	

Предмет: Физическая культура, 2 класс Количество часов в неделю: 3

№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Формы текущего контроля
1	Легкая атлетика	12	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
2	Гимнастика с элементами акробатики	18	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
3	Спортивные игры – баскетбол	15	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
4	Лыжная подготовка	21	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
5	Кроссовая подготовка и подвижные игры на свежем воздухе	12	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
6	Спортивные игры – волейбол	15	Практическая работа (выполнение нормативов)
7	Легкая атлетика	9	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
	ИТОГО	102	

Предмет: Физическая культура, 3 класс Количество часов в неделю: 3

№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Формы текущего контроля
1	Легкая атлетика	12	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
2	Гимнастика с элементами акробатики	18	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
3	Спортивные игры – баскетбол	15	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
4	Лыжная подготовка	21	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
5	Кроссовая подготовка и подвижные игры на свежем воздухе	12	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
6	Спортивные игры – волейбол	15	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
7	Легкая атлетика	9	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
	ИТОГО	102	

Предмет: Физическая культура, 4 класс

Количество часов в неделю: 3

№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Формы текущего контроля
1	Легкая атлетика	12	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
2	Гимнастика с элементами акробатики	18	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
3	Спортивные игры – баскетбол	15	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
4	Лыжная подготовка	21	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
5	Кроссовая подготовка и подвижные игры на свежем воздухе	12	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
6	Спортивные игры – волейбол	15	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
7	Легкая атлетика	9	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
	ИТОГО	102	