

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Марьевская средняя общеобразовательная школа»
Ленинского района Республики Крым

РАССМОТРЕНО:

на заседании МО

нач. классов

«26» 08 2020 г.

Протокол № 3

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР

И.В. Мушта Мушта И.В.

«27» 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

Э.П. Абибуллаева Э.П. Абибуллаева

«27» 08 2020 г.

Приказ № 228



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Уровень *базовый*

Предмет: *физическая культура*

Класс: *1-4*

Учитель : *Жданов Николай Сергеевич*

1 класс: всего 99 часа / 3 часа в неделю

4 класс: всего 119 часа / 3 часа в неделю

2020 г.

Рабочая программа по физической культуре для 1 - 4 классов разработана в соответствии с Федеральным Государственным стандартом начального общего образования, основной образовательной программой начального общего образования МБОУ Марьевская СОШ на основе примерной программы начального общего образования по физической культуре:

- авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 4 классов» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2011);
- авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 4 классов» (А. П. Матвеев, - М.: Просвещение, 2011).
- учебного плана МБОУ Марьевская СОШ на 2020-2021 учебный год ориентированного на использование УМК.

УМК;

Физическая культура 1 – 4 класс В. И. Лях.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

1 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 1 класса должны:

- *иметь представление:*
 - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
 - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
 - об особенностях и правилах подвижных игр;

- *уметь:*

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

- *демонстрировать* уровень физической подготовленности

4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

- *знать и иметь представление:*

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;

- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

- о физической нагрузке и способах ее регулирования;

- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

- *уметь:*

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;

- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

- *демонстрировать* уровень физической подготовленности

Содержание учебного предмета

1 класс

Легкая атлетика 11 часов.

Инструктаж по Т.Б. Ходьба и бег. Организационно-методические указания. Ходьба и бег. Понятие «короткая дистанция» Тестирование бега на 30 м. с высокого старта. Метания малого мяча на дальность. Метания малого мяча на дальность. Метания малого мяча на дальность тест. Тестирование бега на 60 м. с высокого старта. Тестирование виса на время. Прыжки. Прыжок в длину с места. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование челночного бега. Тестирование подъема туловища за 30 с.

Подвижные игры 21.

Подвижные игры. Игра «К своим флажкам» Подвижные игры. Игра «Два мороза». Эстафеты. Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!» Подвижные игры. Подвижные игры. Игра «Погрузка арбузов». Подвижные игры. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Подвижные игры. Игра «Капитаны» Подвижные игры. Игра «Два мороза». Подвижные игры. Игра «Прыгающие воробушки» Подвижные игры. Игра «Лисы и куры» Подвижные игры. Игра Удочка

Гимнастика 17 часов.

Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Перекаты. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Обруч: учимся им управлять. Прыжки со скакалкой. Висы на перекладине. Строевые

упражнения. Упражнения на равновесие. Стойка на лопатках, мост – совершенствование. Техника выполнения кувырка вперед. Лазание по гимнастической стенке. Лазание по канату.

Кроссовая подготовка 19 часов.

Инструктаж по Т.Б по кроссовой подготовке. Чередование ходьбы, бега. Подвижные игры с мячами. Равномерный бег. Эстафеты. Равномерный бег. Подвижные игры. Игра «Точный расчет». Равномерный бег. Подвижные игры «Вышибалы». Равномерный бег. Эстафеты. Равномерный бег. Подвижная игра «Птицы и буря».

Подвижные игры на основе баскетбола 22 часа.

ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча. Передача мяча. Эстафеты с мячами. Бросок мяча. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему».

Легкая атлетика 10 часов.

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Тестирование бега на 30 м. с высокого старта. Бег 60м. Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с места. Эстафеты. Тестирование подъема туловища за 30 с.

4 класс

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (3 ч)

Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег - 100 м, ходьба - 70 м). Кросс (1 км) чередование ходьбы и бега (бег - 80 м, ходьба - 90 м).

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (33 ч)

Инструктаж по ТБ. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Ходьба через несколько препятствий. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег на результат (30, 60 м). Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Метание мяча. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Ходьба и бег. Высокий старт. Бег 30 метров – тест. Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест. Передача эстафетной палочки. Линейная эстафета. Прыжок в длину с места – тест. Прыжок в длину с разбега – учет. Метание мяча в горизонтальную цель.

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА – 8 часов

Бег в чередовании с ходьбой. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Преодоление полосы из 5 препятствий – учет. Переменный бег. Бег 1000 метров – тест. Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест. Кросс 1500 метров – учет.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ – 22 часа

Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения. Акробатика. Строевые упражнения. Равновесие. Висы. Строевые упражнения. Упражнение в равновесии на бревне. Наклон вперед из положения, сидя – тест. Упражнение в равновесии на бревне – учет. Лазание и перелезание. Лазание по канату. Сгибание рук в упоре, лежа – тест. Опорный прыжок на горку гимнастических матов.

Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук – учет.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА – 19 часов

Техника безопасности на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты. Ловля и передача мяча на месте. Ловля и передача мяча на месте и с шагом. Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями. Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – учет Бросок мяча на места. Бросок мяча в движении. Бросок мяча в движении. Поднимание туловища из положения, лежа – тест. Бросок мяча в кольцо – учет. Игровые задания. Эстафеты с мячом. Эстафеты с элементами баскетбола. Бросок и ловля мяча.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – 12 часов

Подвижные игры. Ловля и передача мяча в парах. Подвижные игры на развитие прыгучести. Подвижные игры на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места – тест. Подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры на развитие ловкости. Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Подача мяча через сетку с 3 метровой линии.

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА – 7 часов

Бег в чередовании с ходьбой. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Переменный бег Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест. Кросс 1500 метров – учет. Бег 1000 метров – тест.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 15 часа

Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики и кроссовой подготовки. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега. Высокий старт. Бег 30 метров – тест. Высокий старт. Бег с изменением скорости и направления. Старты из различных исходных положений. Эстафеты. Бег 60 метров – учет. Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча с места на дальность. Челночный бег 3x10 м – тест. Метание мяча с разбега – учет. Прыжок в длину с разбега.

Тематическое планирование 1 класс

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Легкая атлетика	11
2	Подвижные игры	21
3	Подвижные игры на основе баскетбола	19
4	Гимнастика	17
5		
6	Кроссовая подготовка	21
7	Легкая атлетика	10
Итого		99

Тематическое планирование 4 класс

№	Вид программного материала	Количество часов
	Кроссовая подготовка	3
1	Легкая атлетика	33
2	Кроссовая подготовка	8
3	Гимнастика с элементами акробатики	22
4	Подвижные игры с элементами баскетбола	19
5	Подвижные игры	12
7	Кроссовая подготовка	7
8	Легкая атлетика	15
Итого		119

Приложение №1 (Календарно-тематическое планирование)

Пронумеровано, прошито и
 Скреплено печатью на 4
 листах
 Директор МБОУ Марьевская СОШ
 Э.П. Абибуллаева



Тематическое планирование 4 класс

№	Вид программного материала	Количество часов
	Кроссовая подготовка	3
1	Легкая атлетика	11
2	Кроссовая подготовка	8
3	Гимнастика с элементами акробатики	22
4	Подвижные игры с элементами баскетбола	19
5	Подвижные игры	12
7	Кроссовая подготовка	7
8	Легкая атлетика	15
	Итого	110

Приложение №1 (Календарно-тематическое планирование)

