

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
ОС «Школа России»

Уровень начального общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ОС «Школа России»
1-4 классы (5 обучения)
Вариант 8.2

Планируемые результаты освоения учебного предмета

ЛИЧНОСТНЫЕ

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

- 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 наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

ПРЕДМЕТНЫЕ

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 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)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
 - 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 условиях.

Демонстрировать уровень физической подготовленности

1,1 доп. класс

| Контрольные упражнения | Нормативы | | | | | |
|-----------------------------|-----------|-----------|------|---------|-----------|------|
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| | выс | сред | низ | выс | сред | низ |
| Бег 30 м с высокого старта | 6,1 | 6,2-7,3 | 7,5 | 6,8 | 6,4-7,5 | 7,6 |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 9,9 | 10,0-11,1 | 11,2 | 10,2 | 10,3-11,6 | 11,7 |
| Бег 1000 м | 5,45 | 5,46-8,45 | 8,46 | 6,00 | 6,01-9,09 | 9,10 |
| Подтягивания (кол-во раз) | 4 | 3-2 | 1 | 12 | 11-5 | 4 |
| Прыжок в длину с места (см) | 140 | 120 | 100 | 120 | 100 | 80 |
| Пресс за 30 сек | 9 | 7 | 5 | 11 | 9 | 7 |

2 класс

| Контрольные упражнения | Нормативы | | | | | |
|----------------------------|-----------|---------|-----|---------|---------|-----|
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30 м с высокого старта | 5,9 | 6,0-7,0 | 7,1 | 6,1 | 6,2-7,2 | 7,3 |

| | | | | | | |
|-----------------------------|------|-----------|------|------|-----------|------|
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 9,1 | 9,2-10,3 | 10,4 | 9,7 | 9,8-11,1 | 11,2 |
| Бег 1000 м | 5,36 | 5,37-8,30 | 8,31 | 5,50 | 5,51-8,50 | 8,51 |
| Подтягивания (кол-во раз) | 4 | 3-2 | 1 | 12 | 11-5 | 4 |
| Прыжок в длину с места (см) | 150 | 130 | 115 | 130 | 110 | 90 |
| Пресс за 30 сек (раз) | 11 | 9 | 8 | 14 | 13 | 12 |
| Метание мяча с места 150 г | 20 | 18 | 15 | 18 | 15 | 10 |
| Приседания за 1 мин. | 40 | 38 | 36 | 38 | 36 | 34 |
| Скакалка за 1 мин. | 40 | 20 | 10 | 60 | 40 | 20 |

3 класс

| Контрольные упражнения | Нормативы | | | | | |
|-----------------------------|-----------|-----------|------|---------|-----------|------|
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30 м с высокого старта | 5,6 | 5,7-6,7 | 6,8 | 5,9 | 6,0-6,9 | 7,0 |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 8,8 | 8,9-10,1 | 10,2 | 9,3 | 9,4-10,7 | 10,8 |
| Бег 1000 м | 5,16 | 5,17-8,15 | 8,16 | 5,40 | 5,41-8,40 | 8,41 |
| Подтягивания (кол-во раз) | 6 | 5-3 | 2 | 16 | 15-8 | 7 |
| Прыжок в длину с места (см) | 160 | 140 | 125 | 140 | 120 | 100 |
| Пресс за 30 сек (раз) | 12 | 10 | 9 | 15 | 14 | 13 |
| Метание мяча с места 150 г | 25 | 20 | 15 | 18 | 15 | 12 |
| Приседания за 1 мин. | 42 | 40 | 38 | 40 | 38 | 36 |
| Скакалка за 1 мин. | 50 | 30 | 10 | 70 | 50 | 30 |
| Наклон вперед сидя на полу | 9 | 8-5 | 4 | 13 | 12-7 | 6 |

4 класс

| Контрольные упражнения | Нормативы | | | | | |
|-----------------------------|-----------|-----------|------|---------|-----------|------|
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30 м с высокого старта | 5,4 | 5,5-6,5 | 6,6 | 5,9 | 5,5-6,5 | 6,6 |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 8,6 | 8,7-9,8 | 9,9 | 9,1 | 9,2-10,3 | 10,4 |
| Бег 1000 м | 5,00 | 5,01-8,00 | 8,01 | 5,30 | 5,31-8,30 | 8,31 |
| Подтягивания (кол-во раз) | 7 | 6-4 | 3 | 18 | 17-9 | 8 |
| Прыжок в длину с места (см) | 165 | 155 | 135 | 150 | 130 | 110 |
| Пресс за 30 сек (раз) | 13 | 11 | 10 | 17 | 16 | 14 |
| Метание мяча с места 150 г | 30 | 25 | 20 | 20 | 18 | 15 |
| Приседания за 1 мин. | 44 | 42 | 40 | 42 | 40 | 38 |
| Скакалка за 1 мин. | 60 | 40 | 20 | 80 | 60 | 40 |
| Наклон вперед сидя на полу | 10 | 9-5 | 3 | 12 | 11-6 | 5 |

2. Содержание учебного предмета

1 Класс (99часов)

Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовки. На материале спортивных игр. Баскетбол. Подвижные игры разных народов.

1 доп. класс (99 часов)

Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

Физическое совершенствование . Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовки. На материале спортивных игр. Баскетбол. Подвижные игры разных народов.

2 класс (102 часа)

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Как зародились Олимпийские игры. Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки.

Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Висы на низкой перекладине. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски большого мяча.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовки. Подвижные игры разных народов. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

3 класс (102 часа)

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Как измерить физическую нагрузку. Закаливание – обливание, душ. Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки.

Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой. Лазанье по канату. Упражнения на гимнастическом бревне. Передвижения по гимнастической стенке и скамейке. Преодоление полосы препятствий.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту и длину. Броски большого мяча. Метание малого мяча. Правила простейших соревнований.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Повороты.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

4 класс (102 часа)

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Оказание первой помощи при легких травмах. Закаливание. Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки.

Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации. Опорный прыжок через гимнастического козла, упражнения на низкой гимнастической перекладине, гимнастические комбинации. Техника выполнения комбинаций на гимнастической перекладине.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Техника старта и финиширования. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Техника выполнения.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Техника выполнения одновременного одношажного хода.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы

1 класс

3 ч в неделю - 99 ч

| Название темы | Количество часов |
|--------------------------------------|------------------|
| 1. Знания о физической культуре | 8 |
| 2. Физическое совершенствование | 91 |
| 2.1 Гимнастика с основами акробатики | 20 |

| | |
|---------------------------------|----|
| 2.2 Легкая атлетика | 29 |
| 2.3 Подвижные и спортивные игры | 42 |

*1 доп.
класс
3 ч в неделю - 99 ч*

| Название темы | Количество часов |
|--|------------------|
| 1. Знания о физической культуре | 8 |
| 2. Физическое совершенствование | 91 |
| 2.1 Гимнастика с основами акробатики | 20 |
| 2.2 Легкая атлетика | 29 |
| 2.3 Подвижные и спортивные игры | 42 |

*2класс
3 ч в неделю - 102 ч*

| Название темы | Количество часов |
|--|------------------|
| 1. Знания о физической культуре | 8 |
| 2. Физическое совершенствование | 94 |
| 2.1 Гимнастика с основами акробатики | 20 |
| 2.2 Легкая атлетика | 20 |
| 2.3 Лыжные гонки | 18 |
| 2.4 Подвижные и спортивные игры | 36 |

*3класс
3 ч в неделю - 102 ч*

| Название темы | Количество часов |
|--|------------------|
| 1. Знания о физической культуре | 8 |
| 2. Физическое совершенствование | 94 |
| 2.1 Гимнастика с основами акробатики | 20 |
| 2.2 Легкая атлетика | 20 |
| 2.3 Лыжные гонки | 18 |
| 2.4 Подвижные и спортивные игры | 36 |

*4 класс
3 ч в неделю - 102 ч*

| Название темы | Количество часов |
|---------------|------------------|
|---------------|------------------|

| | |
|---|-----------|
| 1. Знания о физической культуре | 8 |
| 2. Физическое совершенствование | 94 |
| 2.1 <i>Гимнастика с основами акробатики</i> | 20 |
| 2.2 <i>Легкая атлетика</i> | 20 |
| 2.3 <i>Лыжные гонки</i> | 18 |
| 2.4 <i>Подвижные и спортивные игры</i> | 36 |

