**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**

**Г. ИРКУТСК**

**Администрация Комитета по социальной политике и культуре**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ИРКУТСКА**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 34**

Утверждена

приказом директора

 МБОУ г. Иркутска СОШ № 34

№100/3 от 30 ноября 2017г.

«О внесении изменений

в рабочие программы по предметам:

физической культуре для 1-4 –х классов

 и утверждение программы в новой редакции»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***

 ***по физической культуре***

***для 1-4 классов***

ИРКУТСК

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 класса разработана на основе требований к планируемым результатам основной образовательной программы начального общего образования МБОУ г. Иркутска СОШ № 34.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс | всего |
| Количество учебных недель | 33 | 34 | 34 | 34 | 135 |
| Количество часов в неделю | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Количество часов в год | 99 | 102 | 102 | 102 | 405 |

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

 **«Физическая культура» 1год обучения.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел** | **Планируемые результаты предметные** |
| Знания о физической культуре | **Ученик научится**: •называть виды физической активности, составляющие содержания урока (бег, ходьба, физические упражнения, игры, эстафеты и т.д.);• рассказать об особенностях спортивной формы для разных уроков физической культуры;•объяснить правила подвижных игры и эстафет;•называть условия для передвижения на коньках и лыжах; •понимать, для чего нужны нормативы по физической культуре.**Ученик получит возможность научиться**:•организовывать подвижные игры; собирать спортивную форму для разных занятий физической культурой;  •назвать физические качества и их проявление; соблюдать правила безопасного поведения в зимнее время года. |
| Здоровый образ жизни | **Ученик научится:** •перечислять составляющие здорового образа жизни; называть основные пункты режима дня и время их осуществления; •перечислять упражнения для утренней гимнастики, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для профилактики плоскостопия и гимнастики для глаз; •называть виды и условия правильного отдыха и основы безопасности жизнедеятельности. **Ученик получит возможность научиться:**•организовать здоровый образ жизни (режим дня, рациональное питание и здоровый сон, достаточную двигательную активность); •правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, гимнастику для глаз; называть и использовать правильный отдых и основы безопасности жизнедеятельности. |
| Практический раздел «Физическая культура»  | **Ученик научится:** **-** • выполнять организующие строевые команды, упражнения утренней гимнастики, физкультминуток, упражнения для формирования осанки, различные физические упражнения по заданию учителя;• выполнять простые акробатические упражнения (стойки, перекаты, группировка) гимнастические упражнения прикладной направленности  • выполнять бег с изменением направлений, специальные беговые и прыжковые упражнения;• демонстрировать технику метания теннисного мяча на точность;• выполнять броски набивных мячей разного веса (до 2 кг ); • передвигаться на лыжах ступающим шагом, поворачивать переступанием, спускаться с пологого спуска;• участвовать в подвижных играх и эстафетах, соблюдая правила;• выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функциональной направленности.**Ученик получит возможность научиться:**• принимать правильную осанку в положении стоя; применять разученные беговые и прыжковые упражнения, а также броски в подвижных играх; • передвигаться на лыжах скользящим шагом; • проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности;  |

**«Физическая культура» 2 год обучения.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел** | **Планируемые результаты предметные** |
| Знания о физической культуре | Ученик научится:  •называть основные части урока физической культуры; перечислять элементарные основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям; различать виды эстафет (игровая, спортивная, встречная);  •называть основные гимнастические снаряды и упражнения; называть спортивный инвентарь; •называть физические качества.Ученик получит возможность научиться:•объяснять основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям; •организовать встречные эстафеты; понимать основы развития выносливости, координационных способностей и гибкости. |
| Здоровый образ жизни | **Ученик научится:**  •составлять режим дня для I и II сменыобучения; •подбирать упражнения для комплексов утренней гимнастики и укрепления мышц, обеспечивающих правильную осанку; перечислить, называть направленность и выполнять упражнения пальчиковой гимнастики; •различать полезные и вредные продукты; •осознавать важность питьевого режима.**Ученик получит возможность научиться:**• сравнивать и различать пищевые продукты по ценности и полезности для организма; • называть роль и значение воды и питьевого режима для человека. |
|  «Спорт»  | **Ученик научится:** • определять метательные дисциплины легкой атлетики; • перечислять основные правила игры в футбол.**Ученик получит возможность научиться:**•перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься второклассникам; •проявлять интерес к занятиям спортом. |
| «История физической культуры. Олимпийское образование»  | **Ученик научится:**  •излагать факты истории физической культуры и Олимпийского движения.**Ученик получит возможность научиться:**• понимать и различать олимпийские игры, от видов спорта. |
| Практический раздел «Физическая культура» | **Ученик научится:** • выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов на уроке и дома (самостоятельно);• осознанно выполнять упражнения на развитие физических качеств, упражнения для профилактики плоскостопия и формирования осанки;• выполнять бег с изменением направлений, частоты и длины шагов, специальные беговые упражнения и прыжки;• выполнять метания теннисного мяча на дальность;• выполнять висы и демонстрировать уверенное лазание по шведской стенке;• называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности;• выполнять простые технические действия и приемы из спортивных игр;• играть в футбол по упрощенным правилам; • выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств.**Ученик получит возможность научиться:**• сохранять правильную осанку; выполнять эстетически красиво простые гимнастические и акробатические комбинации; • управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; играть в пионербол;  |

**«Физическая культура» 3 год обучения.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел** | **Планируемые результаты предметные** |
| Знания о физической культуре  | **Ученик научится:**  • различать и сравнивать различные формы физической культуры, их направленность;• раскрывать правила составления комплексов упражнений для разных форм физической культуры; •перечислять упражнения для развития равновесия; наблюдать за действиями спортсменов.**Ученик получит возможность научиться:**•планировать и организовать использование различных форм занятий физической культурой в режиме дня; •разъяснять основы развития быстроты.  |
| Здоровый образ жизни   | **Ученик научится:** • перечислять правила составления режима дня; • составлять комплексы утренней гимнастики;• наблюдать и запоминать упражнения, предлагаемые учителем, тренером и другими участниками учебного процесса; • разъяснять роль дыхания и называть упражнения для формирования правильного дыхания; перечислять основные принципы закаливания.**Ученик получит возможность научиться:**• понимать и объяснять механизмы закаливания; организовать самостоятельное закаливание организма; • перечислять названия и значение витаминов и биологически значимых элементов для здоровья человека; •наблюдать за здоровым образом жизни окружающих людей. |
|   «Основы анатомии человека»  | **Ученик научится:** • обосновывать значение дыхания для физкультурной и спортивной деятельности; •перечислять упражнения, формирующие правильное дыхание и развивающие дыхательную систему.**Ученик получит возможность научиться:**• проводить наблюдения за собственным дыханием в покое, в быту и во время занятий физической культурой.  |
| **«**Спорт»   | **Ученик научится:** • узнавать спортивные эстафеты в разных видах спорта; перечислять и сравнивать особенности стилей плавания;• объяснить роль участников спортивной тренировки; • перечислять основные правила и приемы игры в волейбол.**Ученик получит возможность научиться:** • перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься третьеклассникам; • узнавать отличительные черты видов спорта из программы Олимпийских игр. |
|  «История физической культуры. Олимпийское образование»  | **Ученик научится:**  •излагать факты истории физической культуры и Олимпийского движения.перечислять символы и атрибуты Олимпийских игр.**Ученик получит возможность научиться:**• узнавать талисманы Олимпийских игр. |
| Практический раздел «Физическая культура» | **Ученик научится:** -• выполнять комплексы общеразвивающих физических упражнений, комплексы упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки;• выполнять физические упражнения для развития физических качеств: быстроты и силы, координации, гибкости и выносливости; • выполнять прыжки в длину с места и разбега; передвигаться на лыжах с палками; самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками; играть в пионербол;• выполнять акробатические упражнения (стойки, перекаты, висы);**Ученик получит возможность научиться:**• лазать по канату (3 метра);• играть в баскетбол по упрощенным правилам; • выполнять упражнения дыхательной гимнастики. |

**«Физическая культура» 4 год обучения.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел** | **Планируемые результаты предметные** |
|  Теория «Физическая культура» . | **Ученик научится:**  • рассказывать о правилах передачи эстафетной палочки; называть упражнения для освоения уверенного катания на лыжах; разъяснять роль физической подготовки в армии; - понимать основы развития координационных способностей; называть упражнения для развития силы.**Ученик получит возможность научиться:**• самостоятельно организовать развитие силовых и координационных способностей. |
| Здоровый образ жизни   | **Ученик научится:** • самостоятельно составлять и проводить утреннюю гимнастику; перечислять и группировать упражнения гимнастики для глаз; •понимать основы рационального питания, значение кисломолочных продуктов, супов и каш в повседневном питании. **Ученик получит возможность научиться:**•вести здоровый образ жизни; способствовать привлечению родителей и товарищей к ведению здорового образа жизни. |
|   «Основы анатомии человека»  | **Ученик научится:** измерять частоту сердечных сокращений в покое и во время физической нагрузки; определить вид травмы и называть приемы первой помощи. **Ученик получит возможность научиться:**• оценивать интенсивность физической нагрузки по частоте сердечных сокращений и регулировать её; объяснить принципы регулирования индивидуальных показателей физического развития.  |
| «Спорт»    | **Ученик научится:**  •описывать особенности легкой атлетики как комплексного вида спорта; перечислить основные правила и приемы игры в баскетбол.• **Ученик получит возможность научиться:** • перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься четвероклассникам. |
|  «История физической культуры. Олимпийское образование»  | **Ученик научится:**  • излагать факты истории Олимпийских игр Древней Греции; **Ученик получит возможность научиться:**• организовывать со сверстниками игры народов мира. |
| Практический раздел «Физическая культура» | **Ученик научится:** -• выполнять комплексы общеразвивающих физических упражнений, комплексы упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки;• выполнять физические упражнения для развития физических качеств: быстроты и силы, координации, гибкости и выносливости; • выполнять прыжки в длину с места и разбега; передвигаться на лыжах с палками; самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками; играть в пионербол;• выполнять акробатические упражнения (стойки, перекаты, висы);**Ученик получит возможность научиться:**• лазать по канату (3 метра);• играть в баскетбол по упрощенным правилам; • выполнять упражнения дыхательной гимнастики |

**Выпускник начальной школы научится**:

- подсчитывать частоту сердечных сокращений и оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

-выполнять организующие строевые команды и приемы, перестроения на месте и в движении;

- выполнять акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

-выполнять игровые технические действия из спортивных игр;

- организовывать, проводить и осуществлять судейство в разных подвижных играх.

**Выпускник начальной школы получит возможность научиться**:

-сохранять правильную осанку; выполнять эстетически красиво

-гимнастические и акробатические комбинации; играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; плавать спортивными способами;

уверенно передвигаться на лыжах

**2. Содержание учебного предмета**

1-2 класс – формирование УУД, 3-4 класс- развитие УУД

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Названия темы | Основное содержание |
| 1 | Знания о физической культуре | Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. 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. |
| 2 | 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). |
| 3 | Физическое совершенствование | Физкультурно - оздоровительная деятельностьКомплексы 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 |
| 4 | Гимнастика с основами акробатики. | Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.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. |
| 5 | 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. Прыжки в длину, метание на дальность, в цель. |
| 6 | 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, баскетбол, волейбол. |
| 7 | Лыжные гонки. | Передвижение на лыжах; повороты; спу­ски; подъёмы; торможение. |

**3. Тематическое планирование в 1-4 классе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы** **программы** | **Кол-во часов** | **Характеристика основных видов деятельности ученика** |
| **класс** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Техника безопасности | 4 | В процессе уроков  |
| 1 | Знания о физической культуре | 4  | 6  | 6  | 5  | 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. |
| 2 | Легкая атлетика | 26 | 26 | 28 | 28 | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 32 | 32 | 28 | 28 | Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.Акробатические комбинации. 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.Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. |
| 4 | Подвижные игры, элементы спортивных игр | 25 | 26 | 28 | 29 | 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. |
| 5 | Лыжные гонки | 12 | 12 | 12 | 12 | Передвижения на лыжах с палочками и без. Подъём в горочку «Лесенкой» «Ёлочкой» |
|  | Всего  | 99 | 102 | 102 | 102 |  |