**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 смены  обучения;  •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 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 |
| 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 |  |